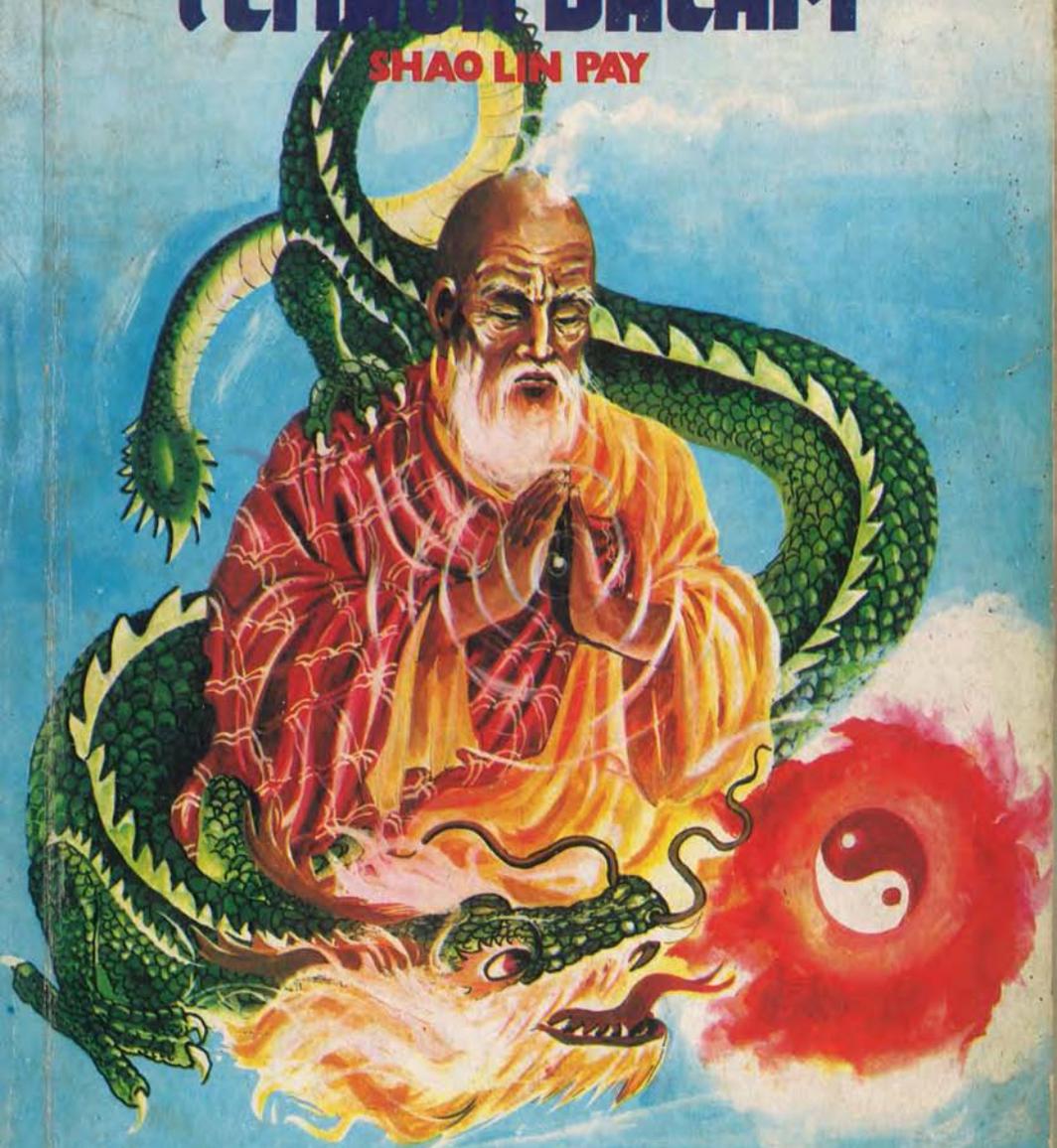


KITAB PUSAKA

ILMU TENAGA DALAM

SHAO LIN PAY



TAT MO CAUW SHU (BODHI DHARMA)
Guru Besar Partai Persilatan Shao Lin



KEHENINGAN TERKONTROL MEMBAWA HIKMAH BESAR UNTUK
HIDUPMU
AYUNKAN DIRIMU DALAM KEHENINGAN
RASAKAN KETENANGANNYA
ITU AKAN MENCETAK KEPERIBADIANMU MENJADI SEMPURNA,
SESEMPURNA IRAMA ALAM SENDIRI YANG MENJADI CONTOH
KEKAL UNTUK KEHIDUPAN YANG SERBA PENUH TANTANGAN
INI!

KITAB PUSAKA

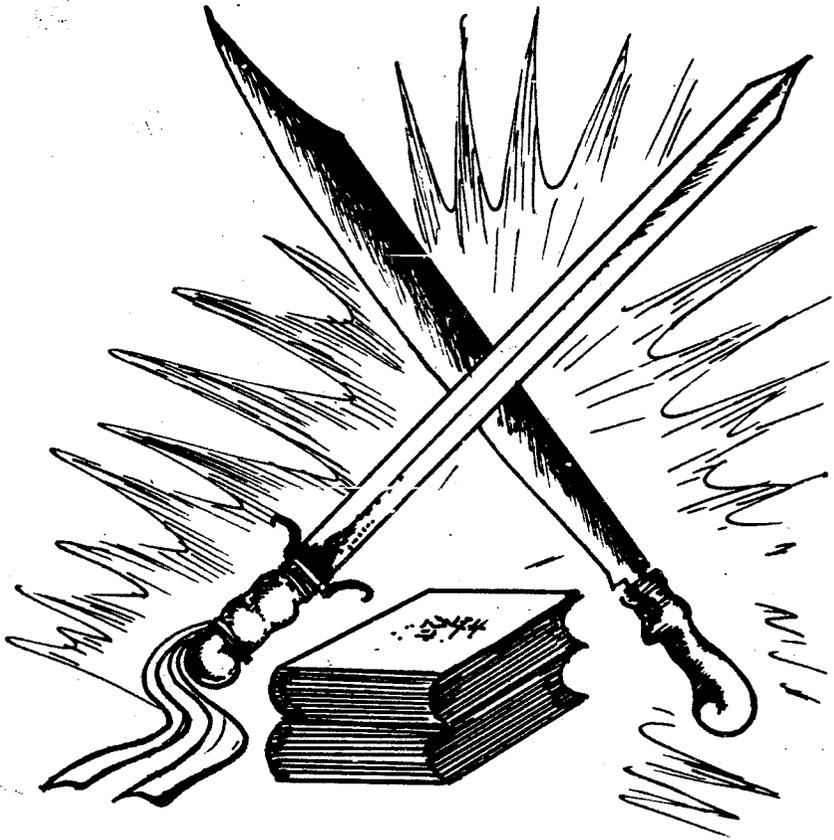
ILMU TENAGA DALAM
SHAO LIN PAY

Disusun bersama oleh:

B.S. Buanadjaya & L.T.H. Prabowo



Penerbit: DUNIA BUKU



BUKU INI MEMUAT HIMPUNAN ILMU LANGKA WARISAN SHAO LIN DAN PELBAGAI PENEMUAN PARA AHLI DI MASA SILAM. LEMBARAN HIDUP YANG TERLEBIH POSITIF SUDAH PASTI UNTUK DIRI ANDA YANG TELAH BERUNTUNG MEMILIKI BUKU LANGKA INI!!!



Bila sudah diketahui "TEMPAT HENTIAN" yang benar akan diperoleh ketetapan (tujuan)

Setelah diperoleh ketetapan, barulah dapat tenteram

Setelah tenteram, barulah dapat dicapai kesentosaan batin

Setelah dalam kesentosaan batin, barulah dapat berpikir benar

Dan dengan berpikir benar, barulah orang dapat "BERHASIL"!

(Kitab Thay Hak)

HAK CIPTA SEPENUHNYA PADA PENERBIT: DUNIA BUKU

BUKAN BUKU YANG ANDA BELI, TETAPI "ISI"NYA!!!

DAFTAR ISI BUKU



	Halaman
Kata Pengantar	13
A. Pendahuluan	15
Bab 1 : DASAR PENGERTIAN MEDITASI SECARA UMUM	18
Bab 2 : MEDITASI DAN MANFAATNYA SECARA FISIKAL	21

Bab 3 :	HARMONI FISIK DAN SPIRITUAL	25
	– Nasehat penting untuk mencapai keharmonisan "IM" dan "YANG"	28
Bab 4 :	MEDITASI, METODA LATIHAN DAN PENERAPANNYA	30
	– Tahap pertama : Proses penenangan fisik dan mental	34
	– Tahap kedua : Meluruskan batin (cing sim)	37
	– Tahap ketiga : Pengamatan diri dalam keheningan	40
	– Tahap keempat : Membina chi dan kewas-kitaan batin	43
	– Tahap kelima : Daya manunggalnya cita dan semangat (meditasi) ...	45
B.	Penerapan Latihan Pernapasan Tenaga Dalam	49
	– Persiapan I : CHI KUNG (pemapasan dalam)	52
	– Persiapan II : CHI KUNG (pemapasan dalam)	57
	*** Pemapasan dada	58
	*** Pemapasan perut	58
	*** Pemapasan lengkap	59
Bab 5 :	DUALITAS YANG SALING MENDUKUNG	72
	– Situasi dan keseimbangan im yang alam sekitar	75
	– Keseimbangan pemakaian & penghimpunan energi	80
	– Sistim kuno melatih keselarasan energi	82
C.	Keadaan Batin Yang Mendukung 5 Elemen Dalam Diri	85
Bab 6 :	MEMUPUK SUMBER ENERGI VITAL	87
Bab 7 :	TIGA MUSTIKA, MEMBANGKITKAN KEKUATAN DALAM	92
Bab 8 :	MEMBUKA JALUR CHI DAN PENYALURANNYA	98
	I. Praktek melatih penyaluran chi	101

II. Praktek latihan penyaluran chi secara iso-		
metric		103
A. Gerak mendorong		103
B. Gerak mengangkat		104
C. Gerak merentangkan tangan		105
D. Gerak menarik kedalam		106
E. Gerak memanah		107
Bab 9 : RAHASIA ALAM YANG MENJADI MILIK ANDA		108
Tambahan: PELAJARAN ILMU TENAGA DALAM DARI		
SHAO LIN PAY CAP PEK LO HAN KUN		114
Jurus ke I : "Dewa meluruskan sepasang tangan"		115
Jurus ke II : "Raja perkasa mengangkat tinju"		116
Jurus ke III : "Kiri kanan menanam dan menancapkan		
bunga"		117
Jurus ke IV : "Akar mengukuhkan pohon"		118
Jurus ke V : "Hantu malam meninjau laut"		119
Jurus ke VI : "Membuka jendela menerangi ruangan" ..		120
Jurus ke VII : "Biksu menyerahkan tongkat"		121
Jurus ke VIII : "Pendeta tua masuk keperaduan"		122
Jurus ke IX : "Kerbau besi membajak tanah"		123
Jurus ke X : "Naga hijau menggoyangkan ekornya"		124
Jurus ke XI : "Kiri kanan menipu kuda"		125
Jurus ke XII : "Burung walet menyentuh air"		126
Jurus ke XIII : "Harimau menjelma badan manusia"		127
Jurus ke XIV : "Sejajar dalam keseimbangan"		128
Jurus ke XV : "Ayah anak saling menghormat"		129
Jurus ke XVI : "Pukulan buaya dan bergerak"		130
Jurus ke XVII : "Jendral menyerahkan jubah"		131
Jurus ke XVIII : "Kaitan emas menggantung botol"		132
Bab 10 : KESIMPULAN DAN PENUTUP KATA		133
KEPUSTAKAAN		136

KATA PENGANTAR

"MEDITASI" merupakan sarana untuk membina diri pribadi, yang menjadi dasar utama sebelum anda mampu mengenal dan mengembangkan energi hidup secara maksimal. Semenjak jaman purba dahulu, nenek moyang bangsa-bangsa di Asia gemar melakukan "DUDUK DIAM" dan diiringi latihan pernapasan, yang bermaksud untuk menggali sumber daya alami yang berada di dalam dirinya! Dan hasilnya sungguh mengagumkan, bukan saja masyarakat jaman itu, tetapi bahkan para cerdik cendekiawan di jaman moderen ini mengakui akan sistim serta laku-laku dengan kebenarannya yang tidak dapat dibantah!

Manfaat latihan pernapasan dan duduk diam ini secara praktis "SANGAT" didambakan secara diam-diam oleh banyak dari kita yang termasuk orang-orang yang menamakan dirinya "moderen". Betapa, tidak? Dengan latihan yang sungguh-sungguh dan penuh ketekunan, di samping harus dengan metoda yang benar, kita akan lebih dapat **ME-
NIKMATI HIDUP INI DENGAN LEBIH BAIK, LEBIH SEHAT
DAN LEBIH BERGAIRAH!!**

Penerapan ilmu-ilmu kuno dari Shao Lin maupun kitab-kitab purba itu mampu mengenal dan mengembangkan apa yang dinamakan sebagai "INTRINSIC ENERGY" atau "TENAGA DALAM". Kitab seperti I TSING dan teori "YIN YANG THAY CHI"-nya itu merupakan jaminan bagi penulis untuk tidak menyajikan hal-hal yang jauh dari kenyataan. Sebaliknya walau dengan keterbatasan bahasa yang harus diakui dan dialami oleh banyak penterjemah & penulis di mana sukar menemukan istilah Indonesiannya, namun kami berusaha untuk menyusun isi buku ini dengan susun kata yang mudah untuk dimengerti orang untuk memelajarinya.

Satu hal yang perlu kita ketahui, bahwa tubuh dan jiwa merupakan dua unsur yang sama pentingnya. Tidak ada salah satu unsur yang boleh dikesampingkan, begitu pun janganlah kita mengistimewakan yang satu lebih daripada yang lain. Keduanya kita terima sebagai suatu Kurnia Maha Besar dari Sang Pencipta, Tuhan Seru Sekalian Alam, maka hendaklah Kurnia itu kita bina dengan sebaik-baiknya, karena keharmonisan kedua unsur atau daya kekuatan lahir dan batin itu akan membangkitkan sumber energi hidup yang murni dan tiada batasnya!

Meditasi dan penerapan pernapasan alami akan membina sumber energi vital "CHI" dalam tubuh kita. Manfaat praktis daripadanya jelas dibutuhkan oleh semua orang, bahkan perkembangan masyarakat di negara-negara maju yang memiliki tingkat teknologi yang tinggi dewasa ini mulai merasakan kebutuhan spiritual yang tak dapat diperolehnya dengan mengandalkan kemajuan teknik dan intelektual.

Maka berpalinglah mereka ke dunia timur yang penuh dengan "MUTIARA ROHANI" dan "SAMUDERA SPIRITUAL" yang penuh damai, tenang dan harmonis. Karena di sini setiap insan akan menemukan sumber energi hidup yang murni dan tak terbatas itu.

Maka buku ini atas dorongan teman-teman sejawat dalam latihan pernapasan Thay Chi, pranayama di berbagai kota, telah penulis usahakan menerbitkannya secara terbuka, sehingga dapat dibaca dan dipelajari seluas-luasnya oleh para saudara yang menginginkan suatu kesehatan lahir maupun batin yang murni, suatu kesempatan untuk melatih diri dan menggembleng kepribadian, menumbuhkan keyakinan serta kewibawaan yang positif

Penyusun

BAGIAN A

PENDAHULUAN

Suatu latihan pernapasan tenaga-dalam merupakan suatu bentuk penerapan dari latihan meditasi atau 'duduk diam'. Anda tidak mungkin memperoleh hasil yang positif apabila latihan pernapasan Anda tidak didasari oleh bangkitnya 'Chi' melalui semangat murni yang disatukan di satu titik di bawah pusar, yang lazim disebut 'Tan Tian'. Orang pada umumnya langsung ingin memperoleh mustikanya ('Tan'), tanpa mengolah terlebih dahulu ladangnya ('Tian')! Hal ini adalah sia-sia belaka.

Meditasi dengan 'duduk diam' (Cing coo) bertujuan untuk lebih dahulu mengolah 'Tian' atau ladang hawa murni itu, agar 'Chi' atau energi vital kita dapat menyatu dan terhimpun, alias tidak diboroskan cuma-cuma.

Banyak istilah untuk meditasi duduk diam ini. Sebab bentuk latihan ini bukan hanya ada di Indonesia, melainkan di berbagai kawasan di Asia, terutama di Tanah Lembah sungai Gangga, Pegunungan Himalaya di India, juga di Tibet, Korea, Jepang dan Tiongkok. Di Nusantara kita ini pun hal ini bukan sesuatu yang baru, coba Anda baca sejarah para Raja, para Empu, Pertapa. Jauh sebelum zaman gemilangnya kerajaan Sriwijaya dan Majapahit, sudah pula dikenal latihan ini. Contoh: Prabhu Airlangga dari Keraton Kahuripan, Mahapatih Gadjahmada tetunggul Majapahit, termasuk tokoh-tokoh yang telah 'gentur' tapanya, menjalankan Samadhi, Dhyana Yoga, atau Cingcoo, yaitu duduk diam tersebut tadi!

Apakah sebenarnya latihan 'duduk diam' atau meditasi ini dan bagaimana untuk menjalankannya? Inilah hal pokok yang harus Anda ternukan jawabnya lebih dahulu, sebelum Anda menanjak lebih dalam ke arah latihan pernapasan tenaga dalam (Lian Chi) yang lebih kompleks sifatnya.

Maka Buku ini sengaja penulis sajikan dalam dua bagian besar, sebagaimana yang dapat Anda baca dalam Daftar Isi. Bagian A. Pendahuluan ini dilanjutkan dengan empat Bab yang menerangkan dasar pengertian, manfaat fisik dan kejiwaan, serta metoda serta penerapannya (lima tahap). Dan pada bagian B. penulis barulah mengungkapkan tentang

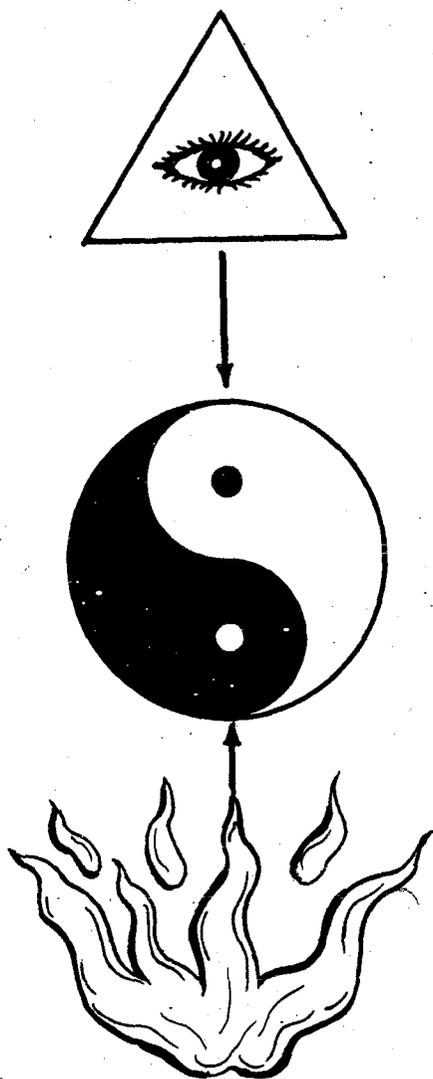
masalah latihan 'tenaga dalam' itu, beserta kesimpulan dan penutup. Dengan demikian lengkaplah Buku ini memuat segala sesuatu 'rahasia' alami dari sebuah sistem kuno, yang berasal dari Kitab-Kitab Purba dari Negeri Tengah yang kini mulai langka. Memang sebelum Anda mengenalnya, rahasia itu akan senantiasa tertutup bagi Anda. Tetapi sekali kita berhasil mengenal dan melaksanakannya, kiranya suatu era kehidupan baru terbit dari tengah-tengah pribadi Anda, menjadikan Anda orang yang sehat lahir dan batin, yang berkepribadian teguh, senantiasa optimis menghadapi dunia di depan Anda, serta menambah kewibawaan serta pengaruh kejiwaan yang memancar ke sekeliling Anda, menimbulkan rasa segan dan simpati dari orang-orang lain di sekitar pribadi Anda yang nampak lebih berkesan dan arif bagi mereka!

→ Bukankah kita yang hidup pada abad ke-duapuluh ini lebih banyak menjadi kurban kekalutan dan kekerasan masyarakat kita sendiri, yang kita sebut moderm ini? Hidup Anda dan kita semua senantiasa dikejar waktu, dalam kesibukan terus-menerus di dalam perjuangan hidup yang tak tentu ujung pangkalnya. Hal ini masih ditambah lagi oleh pergulatan hidup yang tiada hentinya, saling mendahului mencari keuntungan, hidup penuh kericuhan oleh produk pikiran manusia moderm yang selalu bernafsu untuk mendapatkan apa saja yang nampak oleh indera penglihat dan apa yang terdengar oleh indera pendengarnya. Hidup semacam itulah yang condong kepada sifat memboroskan energi dan semangat mumi kita yang sesungguhnya dapat dihindari.

Justeru meditasi pada pokoknya menemukan sikap hidup yang alami, penuh ketentraman, didukung oleh keadaan tubuh yang senantiasa lepas tegang, rileks dan selaras, serasi dan seimbang. Sehingga prosesnya akan menumbuhkan kembali harmonitas unsur "YIN" dan "YANG" (nanti akan dijelaskan secara tersendiri) di dalam tubuh kita! Kualitas hidup sedemikianlah yang hendak dicapai terlebih dahulu, sebelum kita mendalami lebih lanjut bentuk-bentuk latihan pemapasan "DALAM" untuk memperkembangkan sumber daya alamiah kita yang disebut "CHI" tadi.

Jikalau seluruh aktivitas hidup kita ini selalu terhimpun, tidak diboroskan secara sia-sia, maka energi hidup itu akan terpelihara di dalam diri kita. Maka marilah kita mulai menjalankan "DUDUK DIAM" ini, yang tidak lain bermaksud menjaga dan menggali sumber energi hidup itu, sehingga tubuh dan jiwa memperoleh keutuhan dan keharmonisannya!

* * *



Siapkan diri anda untuk hidup dengan terlebih "CERDIK"! Jangan memboroskan energi dengan sia-sia. Gali dan tambahkan energi gaib dalam diri untuk menciptakan keseimbangan hidup yang sejati!

BAB I

DASAR PENGERTIAN MEDITASI SECARA UMUM



Sebelum kita masuki bab mengenai metoda pelaksanaan meditasi atau 'duduk diam' tersebut, marilah kita ketahui terlebih dahulu mengenai dasar pengertian yang benar dari meditasi. Hal itu penulis pandang amat penting, mengingat selama bertahun-tahun kami melaksanakan 'duduk diam' ini bersama Saudara-Saudara sejawat peyakin latihan pernapasan dan 'Chi', lazimnya pada awal mula terdapat sedikit keraguan. Bahkan adapula yang masih salah mengartikan apa sebenarnya 'duduk diam' atau cingcoo, meditasi dan berbagai macam istilah lainnya itu.

Pertama soal pernapasan: Banyak dari mereka langsung mengatur pernapasannya sesuai apa yang dilaksanakan oleh para ahli pranayama yoga, chi-kung, dan sebagainya. Sebetulnya yang terpenting di sini bukanlah 'mengatur napas' tetapi menyadari dan membiarkan jalannya napas kita sealamiah mungkin. Pertama melatih 'duduk diam' sebaiknya Anda mulai dengan melepaskan ketegangan dari otot-otot Anda. Kontrol fisik merupakan langkah terbaik sebagai pendahuluan latihan, sebelum memasuki 'duduk diam' itu sendiri. Sebab keadaan fisik yang masih tegang tidak mendukung pernapasan berjalan normal. Napas yang berjalan tidak normal, pasti tak mampu menghasilkan terhimpunnya 'Chi' di dalam Chi Hay (Samudra 'Chi') yang berada di sekitar pusat (perut). Jadi pertama-tama kita harus jelas, bahwa meditasi atau 'duduk diam'

itu bukan pemusatan pikiran pada pemapasan. Meditasi adalah pengamatan secara diam ('Cing') agar supaya tubuh releks sepenuhnya, sedangkan pernapasan kita biarkan berlangsung secara wajar, tenang, dalam dan sealamiah mungkin!

Kedua, soal pikiran dan perasaan: Seringkali orang berlatih meditasi, begitu duduk langsung mereka sibuk 'mengendalikan' pikiran, menekan perasaan dan keinginannya, mengkonsentrasikan perhatiannya pada satu titik atau obyek tertentu di dalam atau di luar dirinya. Menurut Kitab-Kitab Purba yang berasal dari Konfusius, Mencius, Lao-tse, dan lain-lain diterangkan, bahwa 'harmoni' itulah cara berada di dalam Jalan Hidup yang sesuai dengan Tao, dengan Hukum-Hukum Alam Semesta. Konsentrasi sebagai sarana awal untuk membuat otot-tubuh kita 'diam' memang tidak merugikan. Tetapi perlu dipahami, bahwa Meditasi bukanlah konsentrasi. Meditasi adalah keadaan fisik dan mental rohani yang sesuai dengan kodrat alamiahnya, sehingga pikiran dan perasaan dibiarkan berproses sealamiah mungkin dan berfungsi sesuai kebutuhan alami diri kita. Yang penting di sini adalah keselarasan, keserasian, keharmonisan seluruh unsur yang ada dalam diri kita dengan fungsi dan hukum alamiahnya.

Hal-hal di atas adalah landasan kita untuk memahami dan mempraktekkan meditasi untuk membina sumber energi hidup kita secara positif dan benar. Berikut marilah kita mengenal perbedaan dan pertautan dari meditasi dan latihan pernapasan, yang akan kita pelajari pada Bab-Bab berikut nanti.

Tentu Anda dan kita semua pernah merasakan, bahwa salah satu aktivitas 'diri' yang senantiasa tak pernah berhenti adalah 'berpikir'; berpikir apa saja, yaitu berpikir misalnya tentang jalannya pernapasan kita tadi, atau berpikir tentang suara-suara yang terdengar oleh telinga kita, berpikir tentang orang-orang lain di sekitar kita, bahkan kadangkala kita berpikir tentang 'pikiran' itu sendiri! Pokoknya aktivitas berpikir ini seakan takkan berhenti selama kita sadar, meskipun kita duduk dengan diam, mata tertutup, tidak bergerak maupun berbicara.

Pernahkah suatu saat Anda membiarkan proses pikiran Anda berlangsung tanpa Anda turut campur, tanpa mengusahakan supaya pikiran itu berhenti 'mengoceh', tapi membiarkannya. Amati saja apa yang berlangsung dalam pikiran Anda dari saat ke saat itu. Ternyata akan ada suatu keadaan tertentu yang membuat pikiran tadi semakin tenang, semakin hening dan akhirnya diam.

Atau pada waktu Anda sedang berada di perjalanan, naik bus atau kereta-api atau pesawat udara. Satu saat di dalam duduk berdiam diri di kursi bus, kereta-api atau pesawat udara tadi kita sedemikian heningnya, tenang, tenteram, tanpa sesuatu keperluan apapun jua, kita akan merasakan suasana kejiwaan yang releks, nyaman dan hening sepenuhnya; bahkan kebisingan suara mesin dan orang di sekitar kita tak sedikit pun dapat menyentuh apalagi 'menggangu' keheningan itu, meskipun kita cukup sadar dan peka terhadap semua suara atau benda-benda dan orang-orang yang ada di sekeliling diri kita.

Diam sepenuhnya, tanpa reaksi ekstra dari pikiran, di sinilah keutuhan energi hidup kita, keutuhan keheningan, yang juga ada dalam Meditasi. Bukan mustahil dalam keutuhan keheningan itu terjadi proses alamiah yang luar biasa; mungkin berujud keadaan ekstase, suatu kesadaran yang sangat tinggi (high conciousseness), atau suatu kepekaan rasa yang menimbulkan kewaskitaan atau kecerahan batin (awareness)! Satu hal yang perlu untuk kita sadari adalah, bahwa keadaan keheningan semacam itu tak dapat dipaksakan atau dibuat oleh keinginan pikiran kita. Dia akan muncul bilamana sudah ada keharmonisan di dalam batin kita sepenuhnya.

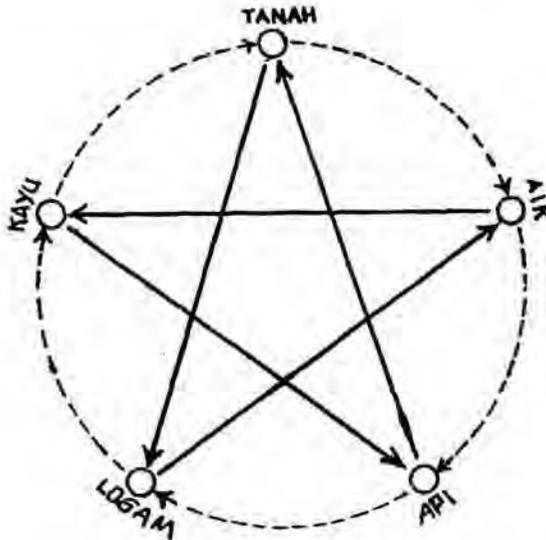
Dalam kondisi yang harmonis inilah, daya-daya alami yang berujud 'Intrinsic Energy' itu akan berkembang secara sempurna. Dan keutuhan energi inilah yang merupakan kapasitas 'dalam' Anda yang dapat diterapkan perkembangannya melalui suatu latihan pemapasan, guna membina serta menyalurkan tenaga dalam melalui gerakan fisik dan sebagainya. Hal ini akan kita bicarakan kembali pada Bagian B. mendatang.

Marilah kita ingat senantiasa, bahwa latihan pemapasan, pranayama, lian chi, chi kung, dan sejenisnya merupakan suatu ilmu terapan atau aplikasi dari keutuhan energi vital yang kita capai melalui keadaan meditatif. Jadi meditasi, duduk diam, cingcoo, siu lian, samadhi tidak sama dengan latihan pemapasan, chikung, dan seterusnya. Meditasi sebagai dasar atau fundamen, sedangkan latihan yang lainnya guna memupuk 'inner power' kita itu justru harus didasari oleh meditasi, karenanya meskipun Anda sudah melatih diri dalam pemapasan tenaga dalam dan lain-lain, hendaklah tetap melakukan Meditasi sebagai pokok dasarnya.

* * *

BAB II

MEDITASI DAN MANFAATNYA SECARA FISIKAL



Tubuh manusia menurut kitab Tiongkok kuno terbentuk oleh dua unsur, Im dan Yang yaitu berujud persatuan antara dua jenis zat, sel telur dan benih jantan. Dari Im & Yang yang menyatu, terbentuklah 5 unsur dasar fisik/alam:

1. Unsur logam ('cin') yang berujud zat besi dalam darah, dan lain-lain.
2. Unsur kayu ('muk') yang bersifat tumbuh yaitu rambut, dan lain-lain.
3. Unsur air ('swi') yang mengandung H₂O yaitu darah, limphe, dan lain-lain cairan tubuh.
4. Unsur api ('hu') yang bersifat panas yaitu kalor tubuh, proses oksidasi, dan lain-lain.
5. Unsur tanah ('thu') yang berujud zat-zat sisa/residu yaitu daki, dan lain-lain.

Jika kelima unsur tadi dalam kondisi harmonis dan saling mendukung, maka tubuh sehat dan segar. Sebaliknya, apabila di antara unsur-unsur tadi terganggu fungsinya, akan menyebabkan tubuh kita sakit.

Meditasi bertujuan mencapai harmoni antara kelima unsur dasar fisik tersebut, sehingga fungsi organ-organ tubuh kita selalu selaras dengan 'hukum' yang bekerja di alam semesta ini. Selarasnya mikrokosmos (tubuh) dan makrokosmos (alam semesta). Kondisi tubuh yang selaras dengan hukum Tuhan (Thian Li) di alam semesta adalah kondisi yang secara biologis dikatakan 'sehat'. Artinya tubuh kita mampu berfungsi secara baik dan energi vital ('chi') berada dalam jalur yang tepat (meridian-meridian yang tersusun membentuk 'suatu Jalur Energi' atau 'CING-LO')! Inilah yang juga dewasa ini ramai dibahas dan dikembangkan oleh para Saudara kita yang mendalami sistem penyembuhan alam Akupunktur dan Akupresur (tusuk jarum dan Pijat/Masase meridian)

→ Betapa kayanya ilmu pengetahuan yang terdapat di dalam kitab-kitab kuno dapat dibuktikan oleh efek fisikal yang meyakinkan, misalkan dengan sistem penyembuhan T'ai Chi Chuen, Pa' Toan Ching, dan lain-lain; di mana jenis-jenis yang kami sebut ini pun masih tidak lepas dari pada 'Kelompok Besar Sistem Pembina Stamina dan Penyembuhan Alami' yang mendasarkan diri pada pembinaan 'CHI' (Vital Energy) secara meditatif (*full relaxation*) yang kami paparkan dalam Buku ini. Dan kita semakin sadar akan demikian pentingnya pembinaan 'CHI' tersebut, karena faktor inilah yang menjadi pengatur kerja jantung, peredaran darah, proses oksidasi, metabolisme, kerja kelenjar, pemapasan dan lain-lain secara baik.

Dan di dalam proses yang lebih lanjut dari seorang yang selalu membiasakan diri berada dalam kondisi prima melalui latihan-latihan yang tekun dalam meditasi, akan berkembanglah daya kekuatan dalam (*intrinsic energy*) dalam tubuhnya. Tubuh makin bertambah kuat, berenergi, segar, fleksibel dan berdaya tahan tinggi! Ini menunjukkan tanda-tanda sudah terbinanya 'Chi' di dalam tubuhnya, dan siap untuk menjalankan bentuk latihan pemapasan (Lian Chi) yang memupuk nui-kung (tenaga dalam) ke suatu tingkatan yang diinginkan.

Dalam hubungan inilah meditasi benar-benar besar sekali manfaatnya bagi terbinanya 'Chi' di dalam tubuh kita, sehingga tubuh (dan juga pada gilirannya berpengaruh besar terhadap kapasitas mental kita) senantiasa dalam kondisi prima!

Bagaimana metodenya akan kami uraikan pada bagian-bagian dan bab-bab yang akan datang, hanya saja kita ajukan sebuah pertanyaan lebih dahulu. Bagaimana proses yang benar/tepat, sehingga meditasi yang kita lakukan itu mampu memelihara energi vital atau 'Chi' dalam tubuh kita?

Pertama-tama kita harus mengerti lebih dahulu seluruh kerja/sistem organ dalam tubuh kita, yang sebetulnya erat hubungannya dengan lima unsur 'Cin MU' Swi HU Thu di atas tadi. Kalau tubuh terlalu dingin, kita sebelum menjalankan 'duduk diam' melatih meditasi, hendaklah lebih dahulu melakukan pergerakan tubuh, misalnya berjalan-jalan, lari di tempat, bersenam, dan sejenisnya. Sebenarnya yang terbaik adalah melatih T'ay Chi Cuen, yang sangat positif dalam menggiatkan kerja organ tubuh dan kelenjar-kelenjar secara alamiah. Tentang T'ay Chi Chuen akan kami susun tersendiri kelak.

Sedangkan sebaliknya jika tubuh terasa haus, panas, gerah, hendaknya sebelum kita 'duduk diam' terlebih dahulu minum air putih yang telah masak dan didinginkan, cuci mulut, membasuh tangan dan kaki, alat indera kita dan lain-lain.

Adapun jika perut terasa ingin 'ke belakang' namun tidak dapat buang air besar secara lancar, coba lebih dahulu kita minum air hangat (jangan air es/dingin), makan pepaya, pisang, tomat, dan sayuran masak; sebab hal ini menunjukkan proses 'pengeluaran' (kelenjar sekresi, dan lain-lain) kurang berfungsi sempurna. Kondisi demikian harus dinormalkan lebih dahulu sebelum bermeditasi dan melatih pemapasan atau lian-khi.

Jangan terlalu sedikit, sering terlambat ataupun terlampau banyak makan, terlebih yang berupa bahan makanan yang digoreng (berminyak) atau yang pedas, asin, dan sebagainya. Biasakanlah oleh Saudara untuk makan seimbang. Makanan cukup bervariasi, bergizi (secukupnya), tepat waktunya; jangan berubah-ubah terlalu sering waktu makan Saudara, karena kebiasaan buruk ini bukan saja membuat sistem pencernaan Saudara menjadi 'bingung' dan menyebabkan berbagai gejala sakit pencernaan, tetapi juga akan mempengaruhi secara negatif terhadap keseimbangan 'Chi' dalam tubuh.

Dalam keadaan yang mengharuskan Saudara berpantang atau puasa, jangan mengadakan latihan pemapasan-dalam secara melebihi batas; meditasi tetap boleh dan bahkan harus dilaksanakan, dengan sis-

tem **pemapasan alamiah**, karena justru ini sangat positif hasilnya untuk memelihara stamina dan keseimbangan antara pemakaian tenaga dan penghimpunan energi.

Biasakan memelihara pikiran dan perasaan yang positif, yang jernih, sebab kebiasaan ini membangun kesadaran rohani, yang amat mendukung meditasi dan latihan pemapasan tenaga dalam yang Saudara lakukan. Jangan terlalu kukuh menekan dorongan alami tubuh, sebaliknya juga jangan terlalu mengumbar gejala nafsu dalam tubuh kita. Keseluruhan merupakan dorongan biologis tiap pria wanita dewasa yang telah menikah; dan hal ini tidak sekali-kali merupakan penghambat latihan Saudara, asalkan selalu ingat harmonitas dan kewajaran fungsi alami dan biologis tersebut. Bahkan tekanan secara tidak wajar dan dipaksakan, kecuali Saudara seorang sanyasin/yang memang berniat melaksanakan brahmacharya, sebaiknya dihindari segala bentuk yang bersifat ekstrim; artinya Saudara wajib merupakan 'tuan' bagi tubuh Saudara, bukan tubuh yang memperbudak diri Saudara. Maka kita yang telah cukup maju dan tekun dalam meditasi, akan semakin terpupuk kesadaran dan kepekaan batinnya untuk mengenal kebutuhan alami badan lahiriahnya, sehingga terjaga dalam 'hukum-hukum alami' yang melindungi tubuh kita itu.

Tiga potensi mumi yang disebut 'Cing' – 'Chi' – 'Sin' melalui latihan pemapasan yang didasari oleh meditasi yang benar akan senantiasa menyatu/manunggal dalam diri Saudara. Inilah kunci utama untuk dapat memperoleh hasil yang tertinggi dari suatu latihan Chi-kung (Daya kekuatan dalam dari 'Chi'), baik secara fisikal maupun sampai ke dimensi spiritual, yang akan kami bicarakan dalam bab berikut.

* * *

BAB III

HARMONI FISIK DAN SPIRITUAL



Ilmu pengetahuan dan filsafat dunia Timur selalu mendasarkan diri pada kenyataan, bahwa manusia hidup terdiri dari dua UNSUR UTAMA, yaitu MATERI dan NON MATERI yang menyatu dalam keutuhan yang tak terpisahkan, selama manusia tersebut hidup. Materi di sini dimaksudkan jelas adalah tubuh, badan lahiriah, raga. Sedangkan unsur Non Materi adalah Rohani, atma, spirit. Kedua unsur tadi menyatu dalam diri manusia secara tak terpisahkan, saling mempengaruhi, saling terkait.

Kita mengenal semboyan kuno yang tetap 'baru' yang berbunyi: "Di dalam Tubuh yang Sehat terdapat Jiwa yang Sehat pula!" Tetapi dalam Kitab-Kitab Suci Konfusius, Mencius, juga Lao-tse menunjukkan sebaliknya: "Jika Jiwa kita Sehat/Harmonis akan membawa Tubuh kita pun Sehat/Harmonis!" Keduanya sebetulnya tidak berbeda pada prinsipnya, yang artinya kedua semboyan tadi menunjukkan betapa erat terkaitnya badan wadag ini dengan rohani. Hal ini ditunjukkan oleh simbolik 'Im' dan 'Yang' dengan gambar yang diciptakan sebagai berikut di bawah ini.

Dalam Bab keempat berikut nanti Saudara akan mendapatkan sebuah dari metoda untuk mencapai keadaan meditatip, seperti apa yang telah kami uraikan tadi. Semuanya itu bukanlah Meditasi untuk sekedar mengkonsentrasikan diri Saudara pada sesuatu, untuk mencapai kondisi-kondisi tertentu yang terbatas, tetapi suatu latihan untuk menuju kepada berkembangnya seluruh kualitas hidup dan energi hidup yang alami dalam diri Saudara. Oleh karenanya semua keterangan yang ada dalam Bab berikut ini harap Saudara ikuti dengan penuh kesadaran dan kemantapan, carilah 'kebenaran' apa yang diungkapkan di situ dalam proses latihan dalam diri Saudara sendiri. Bebaslah dari pada segala 'keharusan' sempit, yang hanya akan menyebabkan terikatnya Saudara pada pola-pola pengertian yang salah. Segalanya harus disadari benar-benar sebagai suatu perkembangan alamiah daya kekuatan dalam (intrinsic power) dalam diri Saudara, yang sejauh ini barangkali masih terpendam dan belum sempat tergugah. Keharmonisan antara kedua daya kekuatan, yaitu daya kekuatan fisik (Im) dan daya kreatifitas rohani (Yang), dalam diri Saudara itulah yang merupakan fondasi bagi pemu- pukan 'Intrinsic Power' tadi dan mengarahkannya sesuai kebutuhan!

— Ada beberapa nasehat yang penting bagi Saudara untuk mencapai keadaan meditasi yang berwujud harmonitas kedua daya 'Im' dan 'Yang' dalam diri kita, yaitu sebagai berikut di bawah ini.

NASEHAT PENTING UNTUK MENCAPAI KEHARMONISAN 'IM' DAN 'YANG'

1. Jadikanlah meditasi (Cingcoo), latihan duduk-diam ini sebagai bagian hidup Saudara sehari-hari, pada saat bangun di pagi hari. Dapat pula menjelang saat tidur. ✓
2. Meditasi di sini hendaknya didasari dengan keadaan fisik yang lepas-tegang (full relaxation), endapkan 'Chi' dan Tiantan tengah, dua jari di bawah pusar. Hirup udara dalam-dalam dan sealamiah mungkin dan ketika mengeluarkan sisa pernapasan iringi dengan pengenduran, demikian sampai mencapai kondisi relaks yang sempurna.
3. Perasaan dan pikiran Saudara biarkan tanpa berusaha menghentikannya, amati saja secara diam dan hening. Pelahan tetapi pasti 'kesadaran yang dalam' (deep conciousness) akan bertambah nyata, sedangkan gerak rasa dan pikiran Saudara semakin berkurang, tenang, tenteram dan hening. Ini yang dinamakan para ahli Cingcoo, bahwa keadaan batin yang lurus (cing sim) dan pembinaan diri yang

sempurna (siu sin), sebagai langkah seorang budiman, seorang yang mulai sadar akan 'hidup'nya.

4. Pernapasan Saudara biarkan sewajarnya, dalam dan tenang, jangan terputus-putus dan jangan menahan napas. Jika telah mencapai suasana batin yang hening, Saudara tak membutuhkan lagi perhatian 'khusus' pada pernapasan; pernapasan Saudara akan berjalan dengan secara alamiah dan sempurna. Dikatakan, bahwa Keheningan hati itu akan menggerakkan napas dan 'Chi' secara sempurna. Dan tersalurnya 'Chi' secara sempurna dalam tubuh akan menimbulkan daya kekuatan dalam atau 'Intrinsic power' dengan sendirinya.
5. Relaxation yang sepenuhnya dan senantiasa terkontrol akan menyebabkan kekuatan 'Im' dan 'Yang' dalam diri Saudara tidak saling menentang, sebaliknya saling mendukung. Sehingga segala macam eksekusi negatif tidak akan timbul. Meditasi justru amat penting sebelum kita melakukan latihan-latihan tenaga dalam, karena dengan demikian secara fisik maupun mental Saudara sudah dibiasakan untuk senantiasa memelihara kodrat alam dan kewajaran 'diri' Saudara menurut hukum-hukum alam yang bekerja di dalam dan di sekitar Saudara. Hukum Alami itulah yang menjaga dan memelihara serta melindungi Saudara agar tidak sampai menyeleweng ke arah yang salah. Pemupukan kesadaran dalam meditasi tadi merupakan kondisi prima yang merupakan alat pengontrol latihan Saudara. Sikap netral dan relaks sebagai sarana menjaga keseimbangan dan harmonitas daya kekuatan-dalam di dalam diri Saudara.
6. Akhirnya, sikap meditatif ini supaya dapat Saudara bawa ke dalam hidup sehari-hari Saudara, dalam semua kegiatan hidup Saudara, entah saat bekerja, berhubungan dengan para relasi, dan orang-orang sekitar diri Saudara. Maka Saudara akan merasakan pengaruh positif yang luar biasa dari meditasi bagi kehidupan yang lebih sehat, lebih bergairah dan bahkan lebih berhasil setelah Saudara 'mengetrapkan' sikap meditatif di setiap detik dalam kehidupan Saudara!

* * *

MEDITASI, METODA LATIHAN DAN PENERAPANNYA

Kini sampailah Saudara pada bab keempat mengenai bagaimana 'praktek' meditasi, sebagai dasar untuk mengembangkan energi hidup kita ini secara alami. Dengan lebih dahulu mengenal dan mengerti mengenai seluk beluk meditasi, cingcoo atau duduk diam, sebagaimana sudah Saudara ikuti pada bab-bab terdahulu di atas, diharapkan agar kita tidak lagi sekedar terpesona atau bahkan jangan sampai diri kita terperosok ke dalam suatu pengertian yang keliru mengenai manfaat dan hakekat meditasi atau cingcoo itu. Perkataan 'praktek' di atas kami pakai dalam arti 'cara melatih' sebagai 'langkah pertama' untuk Saudara memasuki suasana kejiwaan dan kondisi tubuh yang harmonis.

Suasana kejiwaan yang hening dan diam ('cing') dalam keadaan/posisi duduk ('cuo') inilah permulaan kita bersama mengarah pada kondisi meditatip yang benar. Di dalam kondisi meditatip itulah kita akan menemukan energi hidup kita yang sejati, sebagai Kurnia terbesar yang kita semua terima dari Sang Maha Pencipta, Tuhan Seru Sekalian Alam! Perasaan religius, di mana nilai moral-agama muncul sebagai kebenaran sejati perlu pula untuk kita hayati, apapun keyakinan dan kepercayaan kita. Yang pokok adalah kerendahan hati kita sebagai 'ego' yang terbatas, merasakan suatu perasaan syukur, bahwa Tuhan sudah memberikan sedemikian lengkap 'kekuatan hidup' itu di dalam diri kita, serta di alam semesta sebagai 'media' di mana kita tegak berdiri sebagai makhluknya yang mempunyai martabat paling mulia! Meditasi membuka kesadaran tertinggi pada diri Saudara, sehingga lebih nyata bahwa hidup Saudara adalah sepenuhnya berisi rakhmat kurnia Tuhan Yang Masa Esa!

- Dalam Kitab Suci Purba I TSING, The Book of Changes, yang sudah berusia lebih dari 3.000 tahun itu, ditulis: KHIAN, GWAN HING LI CING! Maksudnya: TUHAN, memancarkan Empat Sifat KemahaanNya berupa MAHA MELIPUTI/AWAL SEGALANYA, MAHA MENEMBUSI, MAHA ADIL, MAHA BIJAKSANA & ABADI! Pencaran Tuhan ini mewujudkan dalam WATAK ASLI manusia menjadi JIN, GI, LEE, TI yaitu: CINTAKASIH, RASA KEBENARAN & Keadilan, RASA SUSILA, KEBIJAKSAAN! Keempat watak asli inilah yang menjadi kekuatan batin pada diri manusia. Maka untuk menggali kekuatan-dalam itu, kita harus mulai dengan meluruskan batin. Batin yang lurus, menggerakkan Cipta, dan Cipta yang telah tergerak akan memupuk semangat atau 'Chi' sebagai sumber daya alami tubuh kita, memelihara kekuatan murni kita dengan sempurna!

Maka meditasi dengan metoda yang berdasar pada kitab-kitab purba itu senantiasa mengutamakan pembinaan 'hati' atau 'Batin' (Sim), sebelum menginjak pada pengaturan latihan pemapasan (chikung) sebagai penerapannya kelak.

Untuk memudahkan bagi para Saudara mengikuti dan melakukannya, sengaia kami di sini memakai urutan sebagai berikut:

Tahap (1). Proses Penenangan Fisik dan Mental: bagian ini dimaksudkan untuk kita lebih dahulu menyelaraskan fisik kita dengan hukum-hukum alami yang merupakan pendukungnya. Pengamatan paling sederhana, namun mutlak penting! Sebab unsur fisik adalah yang paling

mudah untuk dikontrol atau diamati. Adakah tubuh kita sudah cukup tenang, diam dan relaks. **Rasa fisik** inilah yang merupakan dasar untuk memasuki suatu keheningan

Tahap (2): ✓ Meluruskan Batin (Cing Sim): selanjutnya pada bagian inilah Saudara melalui proses 'diam' secara fisik tadi dan memasuki suatu penghayatan terhadap **keheningan batin**. Pada strata ini seluruh Energi Hidup, yang meliputi tiga potensi murni yaitu substansi vital (cing) – prana/hawa murni (chi) – kekuatan spiritual (sin) manunggal kembali kepada keadaan yang utuh.

Tahap (3): ✓ Pengamatan Diri dalam Keheningan: Memasuki strata berikutnya ini Saudara sepenuhnya berada dalam keseimbangan (harmoni) lahir dan batin, fisik dan mental, unsur 'Im' dan unsur 'Yang'. Mutu 'keheningan' atau diam total, di mana **keutuhan energi** mencapai perkembangan optimal, sehingga timbul kenyataan kesadaran yang cerah (awareness, high conciousness) secara wajar dan alami. Hal ini memupuk kapasitas hidup dan intelegensia untuk mengamati 'diri' atau 'ego' kita (K'hik Ki), mencapai pengendalian diri secara natural dalam suasana batin yang hening, tentram dan kembali kepada keutuhan keharmonisannya dengan alam semesta (hok lee)!

Tahap (4): ✓ Membina CHI dan Kewaskitaan Batin: Kini tibalah Saudara pada apa yang sering disebut sebagai keadaan ekstasa, kenikmatan lahir batin yang tak terlukiskan oleh kalam yang paling tajam sekalipun. Strata untuk memasuki kewaspadaan dan menuju ke arah terbukanya mata batin (indra keenam) kita, **rasa batin** yang paling halus dan sensitip sekali terhadap segala bentuk gerak rasa dalam diri kita. Tingkat ini bukanlah tujuan akhir meditasi, melainkan suatu kondisi peralihan dari rasa fisik menuju kepada rasa batin yang lebih dalam. Banyak di antaranya yang demikian terpesona oleh suasana kejiwaan yang timbul di strata ini, sehingga mengira inilah puncak segalanya. Nasehat para Singjin dalam Kitab-Kitab Purba, adalah agar kita tetap berada dalam kewajaran alami yaitu keseimbangan lahir dan batin, sehingga tidak terseret hanyut dalam emosional yang meluap, sebab ini bukan tujuan kita dalam meditasi. Di sinilah istilah **SIU LIAN** memberikan berkah dan maknanya yang terdalam. Siu Lan adalah sebutan lain untuk Cingcoo atau meditasi, yang maknanya adalah **Siu Too** (menempuh Jalan Suci/Kebenaran Too) dan **Lian Sim** (Melatih/membina/menggembleng batin)! Rasa batin harus dibina dan digembleng, bukan untuk dimanjakan! Maka kita wajib dengan intelegensia/kewaskitaan kita selalu menjaga keseim-

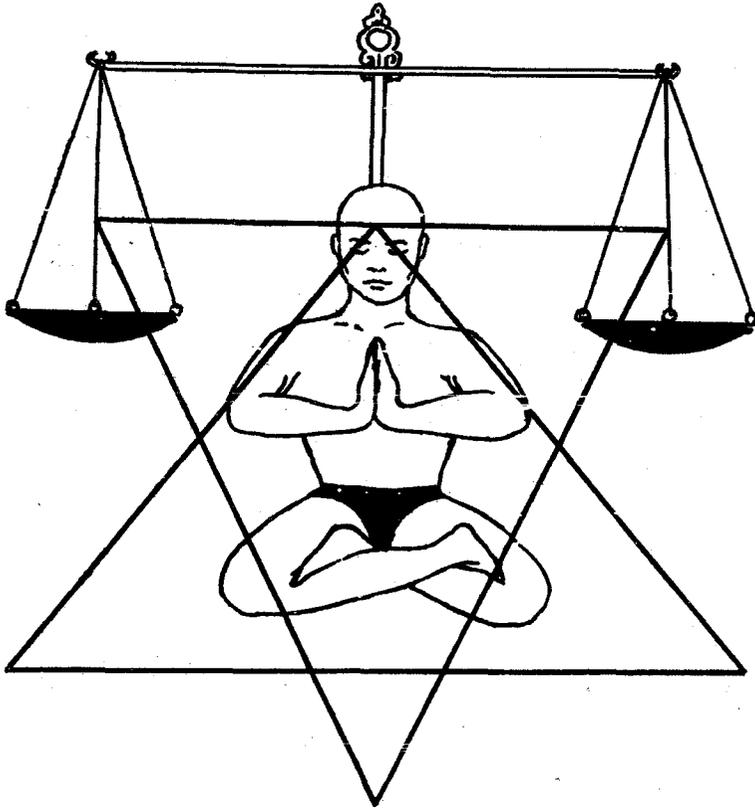
bangun hidup di dalam Too atau Jalan Hidup yang Suci dan Benar tadi! Karena hanya dengan meniti buih-buih inilah kita akan sampai kepada puncak kesempurnaan meditasi, yang disebut: Berhenti Hanya pada Puncak Kebaikan/Kesempurnaan (Ci Sian)!

Tahap (5) ✕ Daya Manunggalnya Cipta dan Semangat (Meditasi): Inilah meditasi yang sebenarnya, strata tertinggi pada tingkat kewajaran kodrat hidup tiap insan. Di sinilah baru sampai pada tahap sesungguhnya yang merupakan Cingcoo itu sendiri. Suatu sarana praktek rohani, keyakinan spiritual, yang oleh para tokoh Confusianis maupun Taois biasa disebut: Siu Too. Dalam Kitab Suci Thay Hak karya terjemahan bahasa Melayu Lama oleh Tiangloo Tan Soe Djwan, Ngawi (Jawa Timur) disebutkan, bahwa: Siu Too ini adalah menghidupkan benih Jin atau Welas Asih, kodrat tertinggi Kemanusiaan dalam Watak Asli tiap manusia. Beliau menulis: "Dari dasarnya 'Jin' (Welasasih) itu keluar bercabang segala adat kebaikan, sehingga datang Ci Sian! (Cay Ci I Ci Sian = Sampai kepada Puncak Kebaikan Yang Sempurna)!"

Kini kami persilakan para Saudara untuk mengikuti penjeiasan sepenuhnya dari kelima tahap tersebut, sebagai pedoman prinsip utama menjalankan Cingcoo!

* * *

TAHAP PERTAMA —
PROSES PENENANGAN FISIK DAN MENTAL



Sediakanlah waktu yang baik, yaitu saat pagi hari setelah Saudara bangun, atau dapat juga ketika malam menjelang Saudara tidur. Yang penting kondisi fisik dan mental disiapkan untuk memulai duduk diam ini, dengan niat hati yang mantab. Udara ruang diatur agar tidak terlalu panas, sebaiknya ada ventilasi udara yang memadai, sehingga masuk ke- luarnya udara terjamin dengan baik. Hal ini penting sebagai dasar me- milih tempat yang tepat dan sesuai untuk melakukan suatu latihan medi- tasi atau duduk diam nanti.

Dalam Tahap Pertama ini Saudara mulai dengan sikap sewajar mungkin, relaks dan duduk secara enak, asalkan Saudara dapat duduk dengan tegak dan teguh.

- a) duduk dan atau bersila (menurut kebiasaan Saudara masing-masing), badan lurus, jangan membongkok ataupun membusungkan dada, sebaiknya memejamkan mata. Lakukan sewajarnya, jangan dipaksakan. Hirup napas sekali secara dalam, sambil menegakkan punggung dan leher, kemudian sambil mengeluarkan sisa pernapasan diiringi dengan pengenduran secukupnya, sehingga posisi tubuh tetap tegak tetapi relaks. Tidak perlu mengkonsentrasikan perhatian pada sesuatu obyek apapun juga. Pakailah alas duduk yang lunak tapi rata, sehingga Saudara dapat duduk dengan nyaman.
- b) rasakan kekenduran kaki, tubuh, bahu (pundak), lengan, tangan dan jari-jarinya, otot wajah dan mata. Tak perlu terlalu kaku, jadi boleh saja Saudara sekali-sekali menggerakkan tubuh seperlunya jika memang itu dibutuhkan untuk mencapai sikap yang wajar dan alamiah. Sewajarnya saja, tanpa ide-ide apapun yang sifatnya mengikat atau mengekang diri Saudara. Pada pokoknya yang penting adalah agar tubuh seutuhnya merasa tenang, enak, sesuai kodrat alamiahnya!
- c) sesudah keadaan fisik kita terasa nyaman dan diam, hirup pula napas dalam-dalam beberapa kali, untuk membersihkan rongga pernapasan dan paru-paru kita; kemudian biarkanlah tanpa mengaturnya. Napas Saudara biarlah berjalan normal dan halus, wajar dan dalam, secara natural. Jangan ada penahanan-penahanan napas. Hirup udara bersih dengan kedua lubang hidung Saudara. Sekali lagi lakukan hirupan napas secara dalam, artinya: bukan merasakan udara menggeser lubang hidung kita atau sampai-sampai cuping hidung Saudara bergerak kuat-kuat sewaktu menghirup itu; tapi rasakanlah udara yang Saudara hirup itu masuk ke dalam, seakan tertelan dan masuk dengan baik melalui rongga saluran pernapasan dan ke dalam paru-paru kita. Keluarnya sisa pernapasan juga sewajar mungkin, jangan dihembuskan, lambat, halus, dan biarkan keluar melalui kedua lubang hidung Saudara. Masuk keluarnya napas Saudara seakan-akan suatu lingkaran yang utuh, tak terpatah-patah. Lancar dan sempurna, seperti napas anak bayi yang sedang tidur dengan pulasnya!

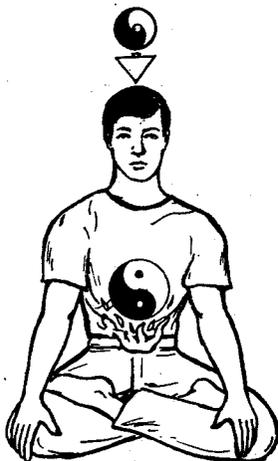
- d) ✓ Rasakan bagian Tiantian tengah, di bawah pusar penuh energi dan mantab, relaksikan otot-otot dada dan pinggang serta perut, sehingga 'Chi' mengendap di Tiantian!
- e) Kesadaran Saudara biarkan mengamati dan merasakan relaksnya tubuh Saudara tersebut, sehingga berkembang suatu **rasa fisik** yang harmonis, diam dan nyaman Tidak perlu terikat oleh berapa lamanya waktu yang dibutuhkan untuk penenangan fisik dan mental ini.

Perhatikan pada gambar no. 14, terutama posisi tubuh dalam keadaan tegak tetapi tetap sepenuhnya lepas tegang alias releks.

Tangan boleh saja diletakkan pada kedua lutut, apabila saudara mengambil sikap bersila maupun duduk, asalkan lengan saudara dari bahu sampai ke jari-jemari kendur, mengikuti daya tarik bumi (jangan mengangkat jari-jari, tangan atau bahu).

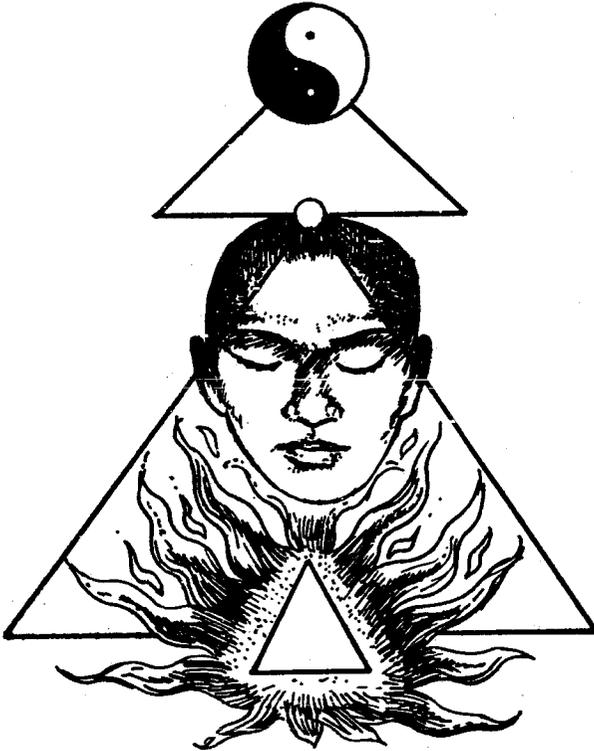
Kepala/wajah saudara tegak, jangan menunduk ataupun mendo-
ngak, rasakan sehingga leher terasa releks dan tidak kaku. Otot dahi, mulut, wajah saudara biarkan kendur, jangan mengerutkan alis. Rasakan kenyamanan dan enaknnya posisi duduk maupun bersila yang telah anda lakukan tersebut.

* * *



Menunjukkan suatu sikap di dalam mencapai proses penenangan fisik dan mental dengan ketenangan yang penuh kesejatian

TAHAP KEDUA
MELURUSKAN BATIN (CING SIM)



Sesudah cukup tenang sikap fisik Saudara, kini rasakan dan hayati keheningan dalam batin Saudara. Pengendalian pikiran tidak dianjurkan, tapi biarkanlah saja, rasakan saja keheningan itu ada di dalam diri Saudara. Sering disebut pula oleh para tokoh meditasi atau samadhi di Indonesia, khususnya di Pulau Jawa, dengan istilah: NENG dan NING! Neng dari asal kata 'Meneng' yang artinya 'diam'. Sedangkan Ning dari perkataan, 'Hening'. Ini relatif sama dengan istilah Cing Sim atau meluruskan Batin, memasuki keheningan yang tertulis dalam Kitab-Kitab Purba dari Kaum Taois maupun Confucianis.

- a) Fisik yang diam, rasa batin yang hening mulai Saudara masuki dan hayati. Kesadaran Saudara biarkanlah mengamati secara hening dan diam segala gerak genik pikiran dan perasaan di dalam diri Saudara, tanpa turut campur, sehingga akhirnya cukup hening, tenang dan tenteram. Pikiran akan terus mengoceh dan tidak mau diam, kalau Saudara berusaha membuatnya diam; tapi dia akan turut dengan sendirinya di dalam keheningan tersebut jika Saudara membiarkannya sambil tetap mengamati dan menyadarinya diam-diam. Yang ada di dalam batin Saudara hanyalah suatu kapasitas rohani, suatu intelegensia yang menyadari setiap gerak genik pikiran dan perasaan, sampai suatu saat pikiran dan perasaan itu akan kehilangan 'energi' untuk bekerja lebih lanjut, sebab energi itu telah menyatu dalam kesadaran Saudara. **Keutuhan energi hidup** inilah yang satu-satunya ada di sana, jauh di dalam samudra keheningan batin Saudara yang dalam, tenang, tenteram.
- b) Inilah saatnya Saudara menggali energi vital yang berada di dalam diri Saudara, membentuk suatu daya kekuatan yang luar biasa, tanpa meninggalkan kodrat alamiahnya sendiri. Jangan berusaha mengeksploitir kekuatan alami ini untuk tujuan tertentu, sebab sebuah saja keinginan Saudara ikuti, Saudara akan hanyut dalam keinginan tersebut, yang bukan lain 'pikiran' Saudara yang membuyarkan keutuhan keheningan dan energi Vital Saudara yang sudah mulai terhimpun tadi. Oleh karenanya waspadalah untuk setiap tipuan-tipuan yang timbul oleh dorongan 'pikiran' atau 'keinginan' alias rasa egoisme yang dangkal dan jelas tidak kita butuhkan dalam meditasi! Luruskanlah batin Saudara untuk tidak hanyut dalam kecenderungan keinginan sang 'ego' (sang 'aku') yang hanya akan memboroskan energi vital Saudara. Hayati dan pupuklah kesadaran di dalam keheningan yang penuh berisi energi hidup itu, dengan mengembangkan kewajaran atau kodrat alami dalam diri Saudara.
- c) Biarkanlah semua proses alami itu berlangsung, dengan Saudara (Sang Kesadaran) sebagai saksi mata, yang mengamati setiap proses tersebut secara alami dan netral. Beradalah di dalam keheningan yang penuh energi hidup itu. Rasakanlah syukur yang mendalam atas kurnia kehidupan yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa, berupa segala keistimewaan hidup dan prosesnya dalam diri kita maupun segala bentuk alam semesta di mana kita hidup di dalamnya ini. Rasakanlah di dalam Semesta Alam itulah hidup kita terpelihara secara sempurna dan pasti. Itulah yang disebutkan dalam

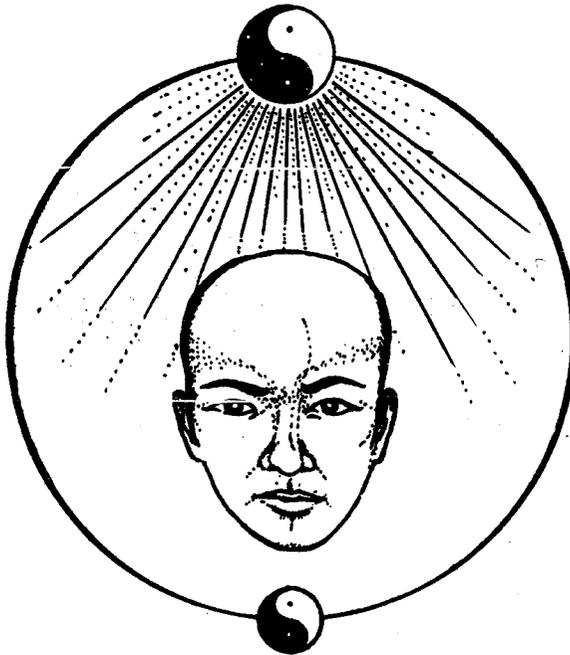
Kitab-Kitab Suci Purba sebagai Kurnia Tuhan yang Maha Gemilang, itulah karena Thian Too atau Jalan Suci Tuhan. Yang didukung oleh Thian Li, Hukum Tuhan yang abadi. Kita wajib bersyukur atas nikmat hidup ini, betapa tiap detik kita berhak menghirup hawa udara yang jernih dan penuh berisi zat kehidupan, tanpa perlu berebut, tanpa mengeluarkan biaya sepeser pun, bahkan tanpa adanya keluhan apa pun lagi. Asalkan kita mau menghirup udara ini dengan cara yang baik, kita akan didukungnya dalam kelestarian hidup.

f) Inilah makna tertinggi yang disebut SIU TOO atau menempuh/hidup, sepenuh hidup di dalam Jalan suci Tuhan, dan LIAN SIM atau membina/menempa/menggembleng batin! Sebagaimana yang diutarakan oleh kalangan tokoh meditasi Taois sebagai SIU LIAN! Hal ini sama maknanya dengan intisari cingcoo atau duduk diam, yaitu: CING SIM SIU SIN atau "MELURUSKAN BATIN" di dalam pembinaan diri!

g) Maka cing coo, sebagai sarana meditasi memupuk energi hidup secara alamiah ini lebih memberikan tekanan justeru kepada masalah SIM (BATIN) daripada sekedar kepada soal pemapasan. Di dalam pengamatan seluruh aktivitas batin inilah akan menimbulkan kejernihan, keheningan dan keadaan "DIAM" yang seutuhnya; yaitu suatu keadaan yang penuh harmonitas dan di dalamnya ENERGI HIDUP kita "BEKERJA" secara sempurna!

* * *

TAHAP KETIGA
PENGAMATAN DIRI DALAM KEHENINGAN



Keheningan batin di atas membuka suatu strata berikutnya, di mana tiga potensi mumi CING - CHI - SIN (SUBSTANSI VITAL, HAWA MURNI, KREATIFITAS ROHANI) mencapai keharmonisan dan keutuhannya. Keutuhan keheningan inilah yang ada dalam meditasi.

Kitab LUN GI yang berisi sabda Nabi Agung Confusius menyatakan tentang meditasi demikian jelas dan mudah dimengerti: "Dengan **diam**, mengamati/mernahami gerak hati; belajar dengan tak merasa jemu; memberi pengajaran dengan tak merasa lelah. Sudahkah itu ada dalam diriku?"

Jelas kiranya di sini yang dimaksud oleh Sang Nabi dengan kata "DIAM" (CING) mengamati/memahami gerak hati adalah keadaan meditasi atau cingcoo! Maka seorang murid Confusius yang paling tekun membina diri yaitu Yen Hui, pernah bertanya kepada Sang Guru Agung tentang puncak proses perkembangan hidup manusia, yaitu universal love (cinta kasih). Confusius menjawab: "Mengendalikan/memahami "DIRI" (KHUK KI) dan kembali ke dalam keadaan harmoni/susila (Hok Lee), itulah JIN, CINTA KASIH! Jika suatu hari dapat mengendalikan "DIRI" kembali kepada kesusilaan itu, sebagai insan yang hidup di dunia ini kita akan berada di dalam cinta kasih!" Ditambahkan pula oleh Sang Nabi: "Cinta kasih itu bergantung sepenuhnya pada diri sendiri. Dapatkah bergantung kepada orang lain?"

Ujar-ujar emas di atas bukan lain adalah pelajaran rohani tertinggi, yang merupakan intisari cing coo atau meditasi. Kejernihan batin, keheningan yang sepenuhnya dari jiwa dan raga kita, akan muncul jikalau kita telah sampai ke suatu kemampuan yang disebut memahami "DIRI", menyadari sepenuhnya seluruh hakekat dan gerak hati yang bukan lain adalah "EGO" kita sendiri. Pemahaman akan keadaan "EGO" kita seluruhnya!! Suatu pengendalian "DIRI" yang bukan produk dari usaha menekan diri, melainkan karena terjadi suatu pengamatan secara diam, hening dan harmonis, yang disebut dalam sabda Confucius tadi sebagai "LEE" – Harmonitas seutuhnya yang lazim kita sebut kesusilaan! Keadaan "Lee" atau susila ini bukan sekedar tertib lahiriah belaka, tetapi berarti telah kembali ke dalam keadaan harmoni, ke dalam **keutuhan energi hidup** kita!

Maka pada stadia ini, di mana seluruh kesadaran (consciousness) kita telah menyatu dengan keheningan total dari alam di dalam maupun di luar 'diri' kita, ada beberapa nasehat penting pula untuk kita hayati dan kembangkan.

- a) Di atas telah dikatakan oleh Sang Nabi Agung Confucius sebagai Khuk Ki, Hok Lee! Suatu proses keheningan batin yang mendalam, yang menimbulkan kapasitas rohani untuk mengamati seluruh apa adanya 'diri' kita. Kata 'Ki' artinya di dalam bahasa Indonesia yang paling mendekati adalah **sang 'DIRI'**. Terkadang ada yang menyebutnya Sang 'EGO' atau Sang 'AKU' dan lain sebagainya. Di dalam diri setiap insan pastilah terdapat fenomena 'diri' tersebut. Masalahnya pada satu orang terjadi pengamatan yang alami untuk menyadari secara penuh apa adanya sifat Ego itu, tetapi pada kebanyakan orang

lainnya sama sekali belum timbul kapasitas rohani untuk menyadari dalam-dalam sang Egonya; Bahkan seringkali kita masih merasa, bahwa segala di dalam maupun di luar diri kita itu semuanya adalah diberi 'penilaian' (Value) sesuai hasrat atau keinginan sang 'Diri' atau 'Ego' alias sang 'Aku' itu.

Kita bermeditasi oleh karena sang 'Diri' ingin mencapai ini atau itu! Inilah yang justru harus disadari lebih dahulu, bahwasanya keadaan hening dan waspada itu tidak akan ada, semasa Ego kita masih sibuk dengan kemauannya sendiri.

b) Dan kemudian istilah atau perkataan '**Khik**' secara sempit berarti: menahan, mengendalikan! Tetapi makna sesungguhnya dari 'Khik' ialah: suatu keadaan di mana yang ada hanyalah sebuah **kapasitas spiritual** yang timbul dan menyatu dari dalam keheningan batin, suatu kemampuan rohani untuk mengamati dan memahami 'diri' kita seluruhnya secara utuh! Sebab jika terdapat keheningan batin barulah timbul kemampuan, suatu Energi Hidup yang luar biasa besarnya guna memahami/mengamati seluruh keadaan diri kita, termasuk proses jalannya perasaan dan pikiran serta keinginan-keinginan kita seutuhnya.

c) Keadaan yang penuh Energi Hidup dalam keutuhan keheningan batin tersebut, yang menggantikan segala sifat-sifat 'diri' (ego) yang terbatas dengan suatu kapasitas spiritual yang tanpa ada batasnya. Timbullah kemudian **ketertiban batin** yang tidak membutuhkan konsentrasi apapun juga, karena segala macam konsentrasi atau pemusatan dan penekanan diri akan memboroskan energi hidup kita sendiri.

Masukilah kesadaran batin itu dengan sepenuhnya, maka akan merasakan betapa tenteram dan mantab serta bebasnya kita dalam keadaan yang utuh itu. Tidak ada keinginan apa pun dalam hati, menandakan segala energi hidup kita itu telah mencapai perkembangan kodratnya yang paling alami. Kesehatan lahir maupun batin secara alamiah pula akan terasa dengan jelas, vitalitas hidup ini terasa lebih penuh.

Inilah yang dikatakan, bahwa Saudara berada di dalam keseimbangan atau harmonitas lahir dan batin, fisik maupun mental. Unsur 'Im' dan 'Yang' telah berada dalam keselarasan dan keharmonisannya. Sang budiman Krishnamurti menyatakannya dengan satu kalimat, yaitu 'You Are The World' = Adalah Dunia ini, tidak ada lagi rasa terpisah antara Anda yang melihat dari Alam sekitar yang anda lihat, yang ada hanya kecerahan batin (awareness) itu!

TAHAP KEEMPAT
MEMBINA CHI DAN KEWASKITAAN BATIN



Tingkat keheningan batin pada proses berikutnya akan sampai pada strata sensitifitas atau kepekaan rasa, di mana intelegensia insani mampu mencapai pengamatan terhadap 'ego' (rasa diri) yang menjadi ciri tiap individu; ego atau sang 'diri' itu memudar dan pada akhirnya lebur, lenyap bersama hilangnya segala kecenderungan-kecenderungan atau keinginan-keinginan untuk berbuat apapun jua. Keadaan tanpa Aku dengan segala manifestasinya itulah yang menimbulkan keutuhan total dengan alam sekitar. Sumber daya alami alias hawa mumi (Chi) menyalur secara alami dan sempurna ke seluruh sel-sel dalam tubuh kita, sehingga vitalitas hidup yang sejati itu mendatangkan kebahagiaan luar biasa, kenikmatan lahir batin, penuh welas asih, kenyataan sejati dan harmoni serta kualitas spiritual yang kita sebut kewaskitaan mewujud di sana

Dalam tahapan inilah sering dianggap sebagai puncak tertinggi daripada samadhi, adapula yang menyebutnya keadaan 'kontemplatif'. Tetapi ini semua tidak dapat dicapai oleh hasrat keinginan atau dorongan pikiran atau kemauan, sebab begitu kita secara pribadi menginginkannya, muncul pulalah 'ego' atau 'Rasa Diri' alias yang 'Aku' yang menghambat dan memboroskan energi hidup kita. Energi yang belum mencapai keutuhan keheningannya, tidak akan mencapai apa-apa. Maka sia-sialah untuk kita mengejar-ngejar dan menginginkan keadaan kontemplatif di mana secara alamiah menimbulkan vitalitas hidup yang luar biasa tadi. Dia hanya ada jika kita telah berada di dalam keadaan 'kosong' dari segala gerak gerak sang 'Aku' dan setelah munculnya keheningan total! Maka para ahli samadhi tidak terperangkap dalam strata ini sebab para beliau tahu, bahwa ini pun sesuatu proses, bukan meditasi sesungguhnya. Proses di mana terjadi suatu sensitifitas dan ketajaman pengamatan ini, walaupun mendatangkan perasaan nyaman dan segar lahir batin secara luar biasa sekali tidak mampu menghanuyutkan kesadaran batin seorang yang telah cukup teguh dan tekun dalam meditasi. Maka mereka-mereka itu sajalah yang pada akhirnya dapat mampu mencapai 'Ci Sian' atau **puncak kesempurnaan** hidupnya.

➤ Oleh karenanya kita yang dapat tetap berada dalam keheningan batin dengan tidak merasa hanyut oleh rasa yang mentakjubkan dan lain-lain ilusi batin yang dapat terjadi dalam tahapan ini, akan menerobos melalui semuanya itu. Dialah yang oleh Sang Guru Agung zaman dahulu disebutkan berwatak 'Chuen Tse', manusia besar dan luhur budi, yang tidak tergerak pendengaran – penglihatan – ucapan maupun perbuatannya dengan hal-hal yang tidak harmonis atau tidak susila!

Kekuatan batin dalam Watak Aslinya yang berasalkan 'Thien Ci Su Tik' (dalam Kitab Wahyu Kejadian Alam & Ketuhanan 'I Ching') telah menyalurkan watak luhur 'Jin Gi Lee Ti' alias Welas Asih – Kenyataan Kebenaran Sejati – Harmonitas/Susila – dan Kewaskitaan batin! Sampai-sampai para tokoh zaman dahulu mengatakan, bahwa orang yang menginginkan meyakinkan ilmu Too (Jalan Kebenaran Hidup) banyaknya seperti bulu kerbau, tetapi yang berhasil dalam Hing Too (Life in Tao) jarang seperti tanduk Kilin! Kilin atau Chilin adalah figur hewan suci Tiengkok purba yang muncul hanya di kala di dunia Tuhan menurunkan para Orang-Orang dan Nabi-Nabi Besar, seperti Baginda Giau, Baginda Sun (20 abad SM) dan Nabi Agung Confucius, Lao Tse, Mencius

TAHAP KELIMA
DAYA MANUNGGALNYA CITA & SEMANGAT
(MEDITASI)



Strata tertinggi adalah tercakupnya kesatuan 'I' (Cipta, Kreativitas Rohani) dan 'CHI' (Semangat yang berasal dari utuhnya Hawa/Prana yang mumi). Inilah keadaan 'Cing' atau Diam seluruhnya di dalam keheningan batin, yaitu meditasi itu sendiri. Ini adalah hasil dari seluruh latihan 'duduk diam' serta pemupukan daya alamiah yang terpendam di dalam diri tiap insan.

Para Guru Agung dan Nabi-Nabi telah diturunkan Yang Maha Hidup, Tuhan Seru Sekalian Alam, adalah untuk menyadarkan umat manusia agar mengembangkan kodrat kemanusiaan ke arah Puncak Kesempurnaan Hidup yang disebut 'CI SIAN' (PUNCAK KESEMPURNAAN) di atas tadi. Demikianlah hakekat meditasi yang sejati!

- Mencius dalam Kitabnya menegaskan sebagai berikut: 'Pegang teguhlah Cita Rohani itu ('I') dan janganlah mengumbar Semangat/Hawa Murni ('CHI'). Cita Rohani itulah yang utama, sedangkan Semangat itulah yang kedua. Cita yang telah menyatu akan menggerakkan semangat. Semangat yang telah menyatu utuh dapat pula menggerakkan Cita (Kreatifitas Rohani)!

-Maka Cingcoo atau Meditasi yang benar itu akan membina Cita Rohani, kreatifitas rohani atau intelegensi optimal kita, yang sanggup 'mengendalikan diri/ego' kita dan mengembalikan keselarasan seutuhnya dari Hidup kita yang sejati, yang berasal mula dari Pancaran Kuasa Tuhan sendiri!

-Muncullah secara alamiah keadaan 'kosong' (Lao Tse menyebutnya 'Wu Wei'), di mana yang 'ada' hanyalah Kewaskitaan (awareness) dan Kesadaran yang Tinggi (High Conciousness) yang jernih, mumi dan gemilang. Energi Hidup yang langsung berasal dari Sang Sumber Energi Agung yaitu Tuhan Seru Sekalian Alam memancar dan berkembang, merupakan pelindung sejati bagi Watak Asli, Atma sebagai unsur kemanusiaan kita yang tertinggi. Dia ada jika jiwa dalam keadaan seimbang, penuh harmoni, hening seutuh-utuhnya, penuh cintakasih (universal love), penuh kewibawaan sejati, sekaligus penuh syukur atas kurnia semesta alam yang lengkap di dalam diri kita, yang telah diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa!

- Inilah saat untuk memasuki Meditasi itu sendiri, bukan Saudara atau kita yang bermeditasi, tapi leburnya ke'aku'an Saudara dan kita semua secara total dalam keheningan batin yang paling mumi. Krishnamurti bahkan mengatakan, bahwa meditasi akan muncul pada saat 'Aku' mati! Meditasi adalah kehidupan yang tanpa pengaruh dari unsur-unsur rendah, egoisme, kaukati, kekukuhan, merasa benar sendiri, pamrih, dan seterusnya. Sekali kita mengenal dan hidup di dalam meditasi, sejak itu terbuka segala 'rahasia' kehidupan yang sejati, hidup ini bukan lagi suatu keterbatasan kita yang dangkal, bukan hanya dipenuhi oleh rasa fisik & mental yang rendah, tapi hidup adalah kurnia yang perlu disyukuri dan dikembangkan 'kekuatan' alamiah yang terpendam di dalamnya.

Gaya-gaya alami mengembang dengan sendirinya (natural) dan tidak mungkin disengaja atau diinginkan, apalagi dikejar. Semua keterbatasan intelektual tidak ada peranannya sama sekali dalam meditasi! Yang dibutuhkan justru keterbukaan lahir maupun batin untuk menerima pada adanya, lepas bebas dari pada segala macam konsep pikiran yang dangkal dan berpamrih. Inilah meditasi yang sudah semenjak Kaum Ji Kee (Rhu Chia) mengembangkannya bahkan 20 abad lebih sebelum Nabi-Nabi Agung seperti Confucius, Lao Tse, Budha Gautama lahir di dunia ini, jadi sudah lebih dari pada 40 abad yang lalu dari zaman kita hidup ini.

- Kalau Saudara bertanya tentang apa kelanjutannya dari pada keadaan meditasi ini, maka satu-satunya jawaban yang berhak kami katakan, adalah 'tinggalkan' sepenuhnya hasrat apapun yang melekat dalam diri kita untuk 'mencapai' hal-hal yang belum ada wujudnya itu (angan-angan), tetapi segeralah mulai mengembangkan keheningan batin Saudara seluas-luasnya, amatilah proses yang terjadi dengan 'diam', hayati kodrat hidup Saudara seutuhnya, bernapaslah sealamiah mungkin, bebaskanlah dari pikiran dan emosional yang tidak bertujuan/tidak wajar, hiduplah di dalam ada-adanya proses hidup Saudara, termasuk proses 'latihan' meditasi Saudara. Dan jangan terkejut apabila pada akhirnya Saudara menemukan, bahwa semuanya ini pun harus kita lepaskan. Saudara tak perlu lagi terikat pada segala teori ataupun nasehat Kitab yang mana pun. Petunjuk ini hanya sebagai petunjuk arah, tetapi Saudara sendirilah yang harus memasukinya, menjalaninya, menghayatinya, dan memetik hasilnya! Satu-satunya pedoman hanyalah keyakinan, bahwa hidup, bernapas, berlatih secara wajar itulah yang baik. Dan sesuatu yang baik pasti akan membuahkan segala yang baik dan benar pula!

Namun demikian, marilah kami batasi dahulu penguraian hal latihan dan proses meditasi ini, sampai kepada tercapainya **keutuhan Energi Hidup**, Vital Energy kita. Sebab setelah itu, terserah sepenuhnya kepada kita masing-masing, akan menunjukkannya untuk pengembangan kejiwaan (spiritual) kita atau kesehatan lahir batin kita, dan lain-lain. ✓

Bab ini akan kami akhiri dengan sebuah pesan paling hakiki bagi kita semua, yang mulai menyadari pentingnya keyakinan Meditasi, sebagai dasar yang paling kuat dan alamiah untuk melakukan latihan pernapasan (Lian Khi Kang) demi menggali daya kekuatan inti dalam diri kita, untuk tujuan-tujuan yang mulia, yaitu:

SEORANG BERBUDI LUHUR ITU MEMILIKI JALAN KESEMPURNAAN (TOO) YANG DIMULAI DARI YANG DEKAT UNTUK MENCAPAI YANG JAUH; DAN UNTUK MENCAPAI YANG TINGGI SEORANG LUHUR BUDI JUGA MEMULAINYA DARI YANG TERENDAH!

* * *

BAGIAN B

PENERAPAN LATIHAN PERNAPASAN TENAGA DALAM



Sebagaimana para Saudara telah memahami bersama, bahwa manusia hidup ditandai oleh gerakan (movement). Gerak adalah sifat hidup yang prinsipil. Bahkan semenjak manusia itu masih berupa janin dalam rahim ibu, dia belum 'bernapas' tetapi sudah mengalami pergerakan (baca: pertumbuhan). Tumbuh, berkembang, menjadi lebih besar dan kuat merupakan hasil dari suatu 'gerak'. Tanpa gerak, tubuh tak mungkin dikatakan masih hidup, tak akan mengalami pertumbuhan dan seterusnya.

Untuk bergerak, tubuh kita membutuhkan suatu tenaga, energi. Dan dalam tubuh manusia semenjak lahir sampai akhir hayatnya 'energi vital' (Chi) menyebabkan pemapasan berlangsung, jantung berdetak memompa darah, organ-organ tubuh bagian paling dalam sampai yang paling luar melakukan fungsi masing-masing secara mentakjubkan sekali.

— Jadi 'tenaga' dalam diri kita erat hubungannya dengan pemapasan, peredaran darah, dan seluruh sistem yang ada. Tetapi sumber dari pada segala pergerakan yang terjadi di dalam diri kita itu adalah yang disebut dengan istilah: CHI, atau KHI dalam bahasa Mandarin, dan disebut KI dalam bahasa Jepang dan Korea. Inilah yang mempertalikan antara substansi biologis fisik kita dengan sang 'Hidup' yang sifatnya non materi/rohaniah.

Kitab-Kitab Ilmu Pemapasan Tenaga Dalam sering mengungkapkan adanya **tiga mustika** atau tiga potensi mumia dalam diri manusia, yang telah kami uraikan pula pada bagian A. mengenai Meditasi di depan tadi. Kini marilah kita uraikan lebih jelas mengenai ketiga potensi alamiah tersebut, karena erat sekali hubungannya dengan penerapan Ilmu Pemapasan Tenaga Dalam itu sendiri.

Menurut Ilmu Kuno tentang Nui Kung atau Tenaga Dalam dikatakan, bahwa tiga mustika tadi disebut: Cing – Chi – Sin, yang tentunya Saudara sudah mengetahui dari uraian di depan tadi. Selanjutnya dikatakan sesuatu yang menjadi dasar segala bentuk latihan atau sistem Penyembuhan Alami melalui pengetahuan Meridian (Chinglok), yaitu tentang 'lokasi' di mana ketiga mustika tadi terhimpun di dalam tubuh manusia. Dikatakan bahwa ada tiga titik meridian yaitu: TANTIAN ATAS di tengah kedua alis-mata kita, TANTIAN TENGAH dua jari di bawah pusar di perut, dan TANTIAN BAWAH yang letaknya tepat di tengah antara lubang kemaluan dan dubur. Tantaran atas disebut juga Hian Koan tempat pintu Rohani (mata batin), daya kekuatan spiritual atau Sin. Adapun Tantaran tengah disebut juga Chung Tantaran atau juga dinamakan Chi Hay (Samudera Chi) tempat pengendapan CHI. Sedangkan Tantaran Bawah atau Shia Tantaran disebut juga Hui Yin tempat substansi vital/biologis yaitu CING. Maka dikatakan, bahwa CHI adalah yang mempertalikan antara daya kekuatan fisik (biologis) kita dan Hidup Rohani/spiritual kita!

Bagaimanakah agar supaya CHI di Tantaran Tengah itu dapat terbina dan dikembangkan menjadi suatu 'kekuatan dalam' yang tangguh?

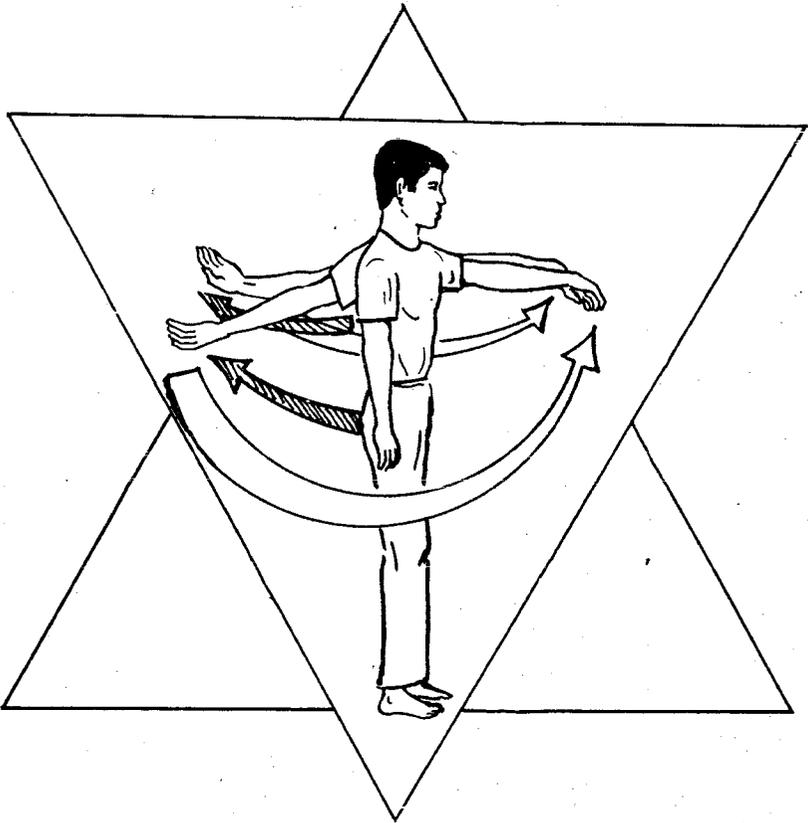
Tiba saatnya untuk kita mulai membicarakan mengenai fungsi pernapasan yang dalam ilmu Nui Kung disebut: **Lian Khi Kang (Lien Chi Kung)**!

* * *

PERSIAPAN I

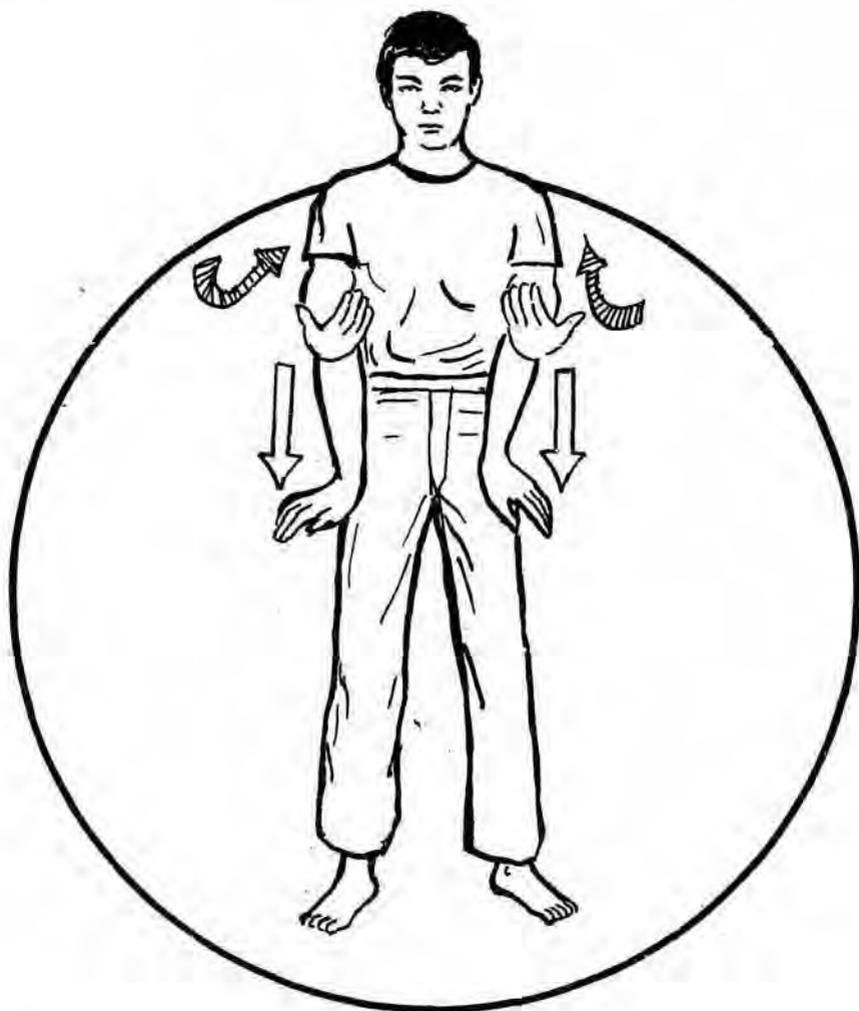
CHI KUNG (PERNAPASAN DALAM)

- 1) Berdiri dalam sikap netral, lepas-tegang (relax), muka menghadap lurus ke depan, pandangan ke arah jauh; kedua kaki berjarak selebar bahu/pundak, telapak kaki seluruhnya kendur menginjak lantai, begitupun jari-jemari jangan tegang. Kendurkan pula seluruh lengan bergantung di kiri-kanan tubuh, relax sampai ke jari dan telapak tangan. Dengan sikap ini pernapasan akan lega dan normal dan Chi dengan sendirinya mengendap di Tiantan tengah (Chen Tiantan). (LIHAT GAMBAR 1).

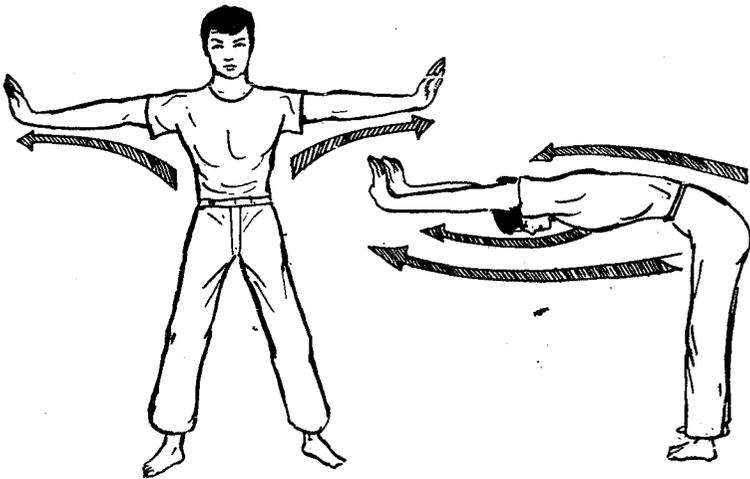


- 2) Posisi berdiri netral di atas tadi adalah yang dinamakan **TEGAK DAN MENGENDAP** atau LI' CHEN, seperti pada permulaan latihan Pa' Toan Cing maupun Thay Chi Chuen. Tetapi dalam latihan Pemapasan Dalam ini, setelah kita cukup tenang, pemapasan berjalan natural, tenaga inti 'Chi' telah mengendap di tantian, selanjutnya **ayunkan kedua lengan kiri-kanan ke belakang** dan biarkanlah kemudian dengan tenaga pantuannya sendiri ke arah depan. Sehingga terjadi pantulan lengan kita dari tengah (posisi awal) ke arah belakang terus ke muka, demikian selanjutnya. Gerakan ini membantu membuka jalur-Chi dan pemapasan serta peredaran/sirkulasi darah. Perhatian: jangan terlalu menggunakan tenaga luar.
- 3) Jalankan gerak pantul tersebut secara natural, sambil bemapas secara wajar, dengan segera segala kekakuan/ketegangan akan menghilang. Lamanya melakukan gerak awal Chikung berupa pantulan ini tidak terbatas, secukupnya sampai badan terasa relax dan hangat serta pemapasan khususnya terasa lega dan dalam.
- 4) Sesudah itu lakukanlah sebuah latihan persiapan untuk memasuki Chi Kung ini yang disebut: **PEMANASAN DALAM.** Tujuannya adalah untuk membuka seluruh jalur chi di dalam anggota badan kita, agar hawa murni dapat didistribusikan ke seluruh bagian tersebut dengan lancar. Tujuan kedua adalah merasakan gerak otot di lengan, kaki, punggung dan lain-lain **bukan** oleh tenaga luar (kontraksi otot) melainkan dengan 'inner-energy' yang bekerja secara alamiah/dengan sendirinya!
- 5) **Pertama-tama:** dalam posisi berdiri netral seperti gambar 21 tadi. Perlahan-lahan naikkan kedua tangan (tapak tangan menghadap atas) serentak sambil menghirup udara segar dalam-dalam, sampai tapak tangan setinggi dada. Kemudian balikkan tapak tangan keduanya ke arah bawah (jangan menegangkan/mengkontraksikan otot, tapi relax sepenuhnya) dan sambil mengeluarkan sisa pemapasan turunkanlah kedua tapak tangan (horizontal dengan tanah) sampai lengan kita lurus (tetap relax). Terakhir buat gerakan mendorong secara ringan ke arah bawah, tapak tangan tetap sejajar/horizontal dengan lantai, sambil mengendapkan 'Chi' di tantian tengah di bawah pusat kita, pemapasan sewajarnya. Dengan mempertahankan posisi seakan mendorong ini beberapa detik, meskipun Saudara tak sengaja menegangkan lengan, tapi akan terasa ada proses kontraksi otot lengan Saudara 'dari dalam'. Proses ini akan membuka jalur Chi

yang ada di lengan secara natural, membuka jalur chi dan peredaran darah yang semula tersekat/terhambat oleh ketegangan dalam otot-otot kita. (LIHAT GAMBAR 21).



- 6) **Pemapasan Dalam kedua:** tetap dalam posisi netral semula. Kini ulangi menghirup napas secara natural dan dalam, sambil mengangkat kedua tangan dengan tapak tangan kita menghadap ke atas seperti tadi. Kini dorongkan kedua tangan tanpa kontraksi yang dibuat (relax) ke kiri dan kanan seperti akan menolak gencetan tembok yang datang dari arah samping kiri dan kanan tersebut, sambil mengeluarkan sisa pemapasan; kemudian napas biarkan berjalan secara natural. Pertahankan sikap mendorong tersebut beberapa detik, di mana akan seperti tadi kita merasakan adanya gerak menegang/kontraksi dari dalam otot tanpa kita buat. Tujuannya selain membuka jalur Chi di lengan, juga di bagian bahu, punggung atas dan dada, serta leher bagian belakang! (GAMBAR 22).



- 7) **Pemanasan Dalam Ketiga:** mula-mula sama seperti kedua latihan di atas, kita hirup napas dalam secara natural sambil mengangkat tapak tangan kita. Sekarang pada saat mengeluarkan sisa pemapasan, dorongkan kedua tangan kita lurus sejauh mungkin ke arah depan, sambil membongkok sehingga badan maupun kedua lengan kita itu horisontal/sejajar dengan tanah. Tetapi kedua kaki kita jangan membengkok, sebaliknya tetap lurus; jagalah keseimbangan

badan supaya tidak roboh ke depan! Tujuan mendorong sejauh mungkin ke depan ini adalah untuk membuka jalur chi dan jalan darah bagian lengan, leher sampai ke kepala, terus ke tulang leher, tulang punggung hingga ke tulang ekor, dada, terus ke perut, pinggang, serta seluruh bagian kaki sampai ke telapak kaki kita seluruhnya. Jadi membuka seluruh jalur chi dan jalan darah secara total di seluruh tubuh! Latihan pemanasan dalam ketiga ini sebagai penutup. untuk selanjutnya kita memasuki latihan Chi Kung itu sendiri. (GAMBAR 23).

* * *

PERSIAPAN II CHI KUNG (PERNAPASAN DALAM)



Sesudah seluruh sel-sel di dalam tubuh merasakan kehangatan hawa murni yang menyalur, yaitu dengan telah terbukanya jalur-jalur 'chi' kita, kini tibalah pada persiapan kedua menurut peraturan chikung atau pernapasan dalam.

Seperti Saudara rasakan tiap kali menghirup napas dan mengeluarkan sisa pernapasannya, dada dan perut Saudara akan turut bergerak-gerak mengikuti irama jalannya pernapasan. Maka latihan persiapan chikung mengenal ada tiga macam pernapasan, ditinjau dari gerak gerik otot dada serta perut kita tadi, yakni:

- (1) Pernapasan dada (2) Pernapasan perut (3) Pernapasan lengkap

Terlebih dahulu marilah kita selami benar-benar satu-persatu dari ketiga macam pernapasan di atas.

PERNAPASAN DADA ✓

Pada umumnya semakin dewasa seseorang, karena kondisi dan kebiasaan hidupnya menyebabkan pergerakan yang paling besar sewaktu ia menarik napas adalah gerakan **otot-otot pernapasan dada**. Hal ini banyak disebabkan oleh cara menarik napas yang umum dilakukan dalam olahraga gaya Barat, di mana gaya pernapasan yang digunakan termasuk gaya pernapasan dada tadi. Juga disebabkan karena bentuk pakaian yang kita kenakan, termasuk 'training pack' atau pakaian senam yang selalu mempunyai bagian semacam ikat pinggang atau roll karet yang menekan otot perut, yang dengan demikian menyebabkan otot perut kita itu terhambat Bergeraknya ketika melakukan pernapasan.

Terjadinya apa yang disebut dengan pernapasan dada itu adalah: berkontraksinya otot-otot pernapasan di dalam dada kita ketika menarik napas (inhale), di mana bagian perut bahkan 'mengecil' karena otot-otot dada tadi menyebabkan diaphragma (sekat rongga dada) 'melengkung' ke atas. Dan ketika sisa pernapasan keluar (exhale) maka bagian dada kendur kembali ke bentuk semula, sedangkan bagian perut pun begitu pula.

Akibat / Hasilnya: Rongga paru-paru bagian atas, terutama bagian tengah dapat dipenuhi oleh udara yang kita hirup, tetapi rongga paru-paru bagian bawah sangat kurang mendapatkan udara bersih, karena sekat-rongga-dada menekan bagian bawah paru-paru tersebut ke atas. Bila dilihat secara fisik luarnya, otot-otot dada lebih terlatih, sehingga bentuk dada akan lebih mengembang dan perut mengecil (keseimbangan bentuknya: justru dada lebih besar daripada perut).

PERNAPASAN PERUT ✓

Pernapasan perut ini lebih banyak dilatih dalam latihan pernapasan Timur seperti Pranayama Yoga, Chi-kung, dan lain-lain; juga dinamakan: **Abdominal Breathing Exercise**. Jelas dalam latihan pernapasan model Timur ini bentuk pakaian yang terlalu mengikat erat-erat bagian perut/pinggang adalah tidak menguntungkan, bahkan harus dihindari. Tali pinggang harus dikendurkan pada saat latihan pernapasan perut ini dilakukan, sehingga memberi kesempatan bagi otot-otot perut kita 'mengembang' dengan baik.

Pernapasan perut atau Abdominal Breathing Exercise ini baik sekali untuk memperkuat otot pemapasan perut. Kita telah mengetahui, bahwa tantian pusat atau tantian tengah (cung tantian) berada di bagian ini. Oleh karenanya latihan ini sejalan dengan maksud untuk mengembangkan kekuatan chi hay kita.

Caranya: sewaktu menghirup napas (inhale) relaxkan otot-otot dada maupun perut kita, sehingga diaphragma atau sekat-rongga-dada akan kendur; hal ini menyebabkan bagian rongga ujung bawah paru-paru, maupun bagian tengahnya akan terisi penuh dengan udara yang kita hirup; Sekat rongga dada akan mendesak ke bagian perut (maka otot perut harus relax, begitu pun otot dada!), yang menyebabkan volume paru-paru bagian tengah dan bawah akan lebih besar dalam menampung oxygen (O₂), sedangkan perut akan 'mengembang'. Dan pada waktu sisa pemapasan kita keluarkan, maka sekat rongga dada akan kembali pada posisi semula, sehingga bagian perut akan kembali juga seperti semula.

Akibat / hasilnya: Rongga paru-paru, seperti telah kami uraikan tadi akan terisi penuh oleh oxygen; otot pemapasan perut akan menjadi kuat dan lentur seperti kulit genderang, sehingga para ahli chikung menamakan perut seorang ahli pemapasan perut seperti tambur (perut tambur). Tapi otot-otot dada dan paru-paru bagian atas kurang terlatih, maka akan mengakibatkan bentuk dada rata, relatif bagian perut yang membesar. Maka walaupun pemapasan perut ini amat penting untuk memperkuat tantian pusat kita tersebut, tetapi lebih sempurna jikalau selain kita melatih pemapasan perut (idealnya dilakukan secara tidur telentang, sebagai persiapan untuk menambah kesegaran fisik dan mental, sebelum berlatih chikung dengan duduk) kita lakukan pula persiapan akhir sebelum latihan chikung kita lakukan **pernapasan lengkap**.

PERNAPASAN LENGKAP

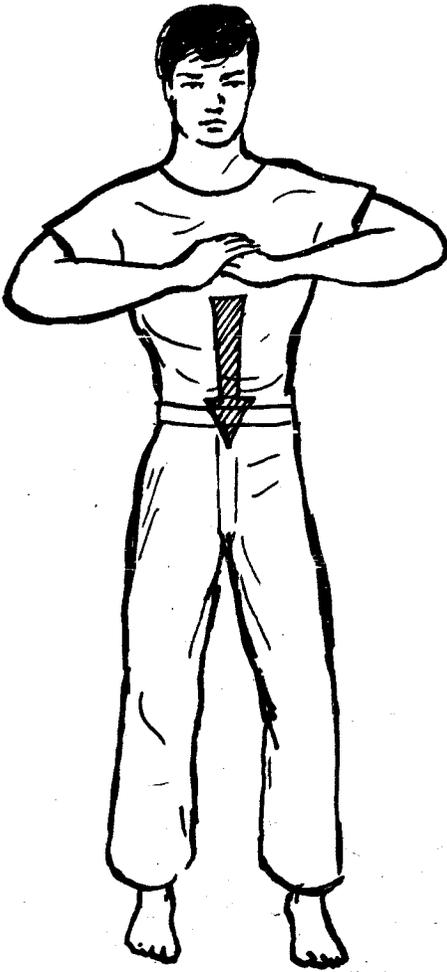
Pernapasan lengkap inilah yang akan kita lakukan setiap akan melatih chi kung atau pemapasan dalam, guna menghimpun 'Chi' dan mengendapkannya secara sempurna di Tantian pusat (Cung Tantian)! Latihan Thay Chi Chuen dengan gerak alamiah juga menggunakan pemapasan lengkap ini selama pergerakannya, maka Thay Chi Chuen oleh para ahli juga disebut Chikung Thaychi, atau disebut pula Walking Meditation. Hal ini akan kami bicarakan selengkapnyanya pada Buku mengenai Chikung Thay Chi Chuen.

Kini marilah kita kembali kepada latihan persiapan II Chikung ini, yaitu tentang persiapan akhir yang kami sebut Pemapasan Lengkap ini.

Caranya: (Fase Pertama) Dapat dilakukan dengan berdiri dan duduk/bersila. Pertama-tama kita lakukan dengan berdiri dengan **sikap Li' Chen** (Berdiri Tegak dan Mengendap), seperti terlihat dalam Gambar 1 di depan tadi. Setelah itu sewaktu menghirup napas, kendurkan otot perut maupun dada. Lekatkan lidah secara ringan pada langit-langit mulut. Jari-jari tangan dirapatkan, letakkan mula-mula di bawah perut dengan relax. Kemudian bersamaan dengan hirupan napas tadi, naikkan tangan bersama (tetap saling dirapatkan/jari-jarinya terjalin menjadi satu) ke depan terus naik sampai setinggi Jin Tiong (Chen Cung) di tengah antara lubang hidung dan bibir atas yang ada lekukan vertikalnya! Setelah itu sambil mengeluarkan sisa pemapasan, turunkan tangan ke dekat bagian Jin Tiong tersebut (telapaknya berbalik ke arah bawah) terus turunkan diiringi **pengendapan Chi** ke tantian pusat! Sehingga tangan berada kembali di bawah Tantian pusat kita, hanya saja tapak tangan mengendap ke bawah! Selanjutnya perlu diketahui, bahwa ketika mengeluarkan sisa pemapasan dan melakukan pengendapan "CHI" atau hawa murni kita di tantian tadi, lidah yang sewaktu menghirup tadi dilekatkan di langit-langit, kini juga kita turunkan/kendurkan, sehingga rongga mulut terasa hangat. Sampai di sini kita telah melakukan fase pertama, di mana pemapasannya termasuk **PERNAPASAN PERUT** (gambar no. 25 a,b,c).

Menghirup
Pemapasan perut





Chi mengendap!

Fase kedua berikut ini adalah **PERNAPASAN LENGKAP** (pernapasan perut, dilanjutkan dengan pemapasan dada!) yang juga diikuti dengan pergerakan tangan dan melekatkan lidah ke langit-langit sewaktu menghirup napas dan mengendurkan lidah seiring dengan pengenduran seluruh tubuh sewaktu mengeluarkan sisa pemapasan. Mari anda ikuti dan mempraktekkannya baik-baik, sehingga mencapai mutu pengendapan chi yang sempurna di tantian pusat (cung tantian).



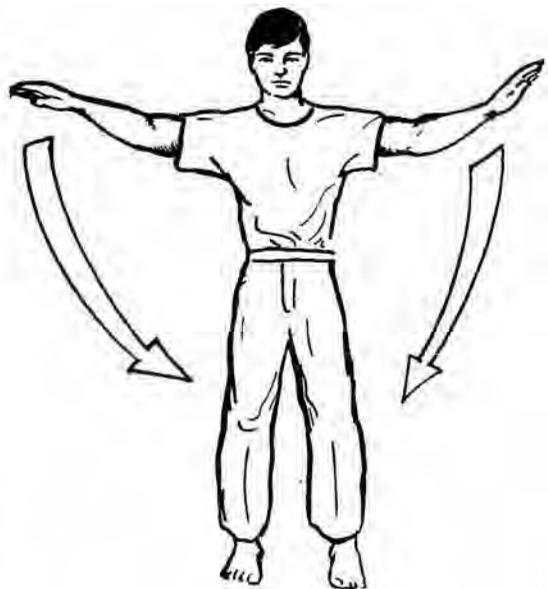
Caranya: (fase kedua)

Setelah fase pertama tadi, maka sikap berdiri tetap li' chen, dengan kedua tangan (jari-jarinya saling terangkap) bergantung relax di bagian bawah perut dengan tapak tangan menghadap ke bawah. Kemudian hirup napas dalam-dalam sambil menaikkan tangan ke arah depan, terus membuat gerakan busur derajat (lengkungan setengah lingkaran ke depan kita); sampai naik ke tinggi tantian pusat di perut kembangkan perut (pemapasan abdominal)! Tetapi begitu gerakan dilanjutkan sehingga tangan mulai naik menuju ke atas kepala kita (vertikal ke atas) pernapasan kita lanjutkan dengan pemapasan dada, dengan mengembangkan dada bagian tengah dan atas. Begitu kedua tangan sudah berada di atas kepala (tapak tangan dengan sendirinya akan mengendap ke la-

ngit!), kendurkanlah otot-otot tubuh kita dan keluarkan sisa pemapasan, sambil kedua tangan dipisahkan, turun menyamping ke arah kiri kanan tubuh, sambil mengendapkan "CHI" atau HAWA MURNI di tantian pusat. Posisi akhir, kedua tangan bergantung relax di samping badan kita, kembali dalam sikap li' chen seperti semula. Latihan pemapasan lengkap ini dapat diulangi, mulai dengan fase pertama (pemapasan perut) dilanjutkan pula dengan fase kedua (pemapasan lengkap, perut dan dada!) sebanyak 8 kali. Pasti anda akan merasakan bagian perut, yaitu chi hay atau tantian pusat menjadi penuh berisi energi vital, sehingga seluruh tubuh terasa ringan, nyaman dan segar seperti ketika saudara baru saja selesai mandi yang menyegarkan! Semangat hidup semakin tinggi dan stamina/daya tahan tubuh juga meningkat. Kekuatan tenaga dalam anda sudah mulai siap untuk dilatih lebih lanjut melalui latihan-latihan chikung yang akan kami uraikan dalam bab-bab berikut ini (lihat gambar no. 26 a, b, c).



Hirup
Pemapasan dada

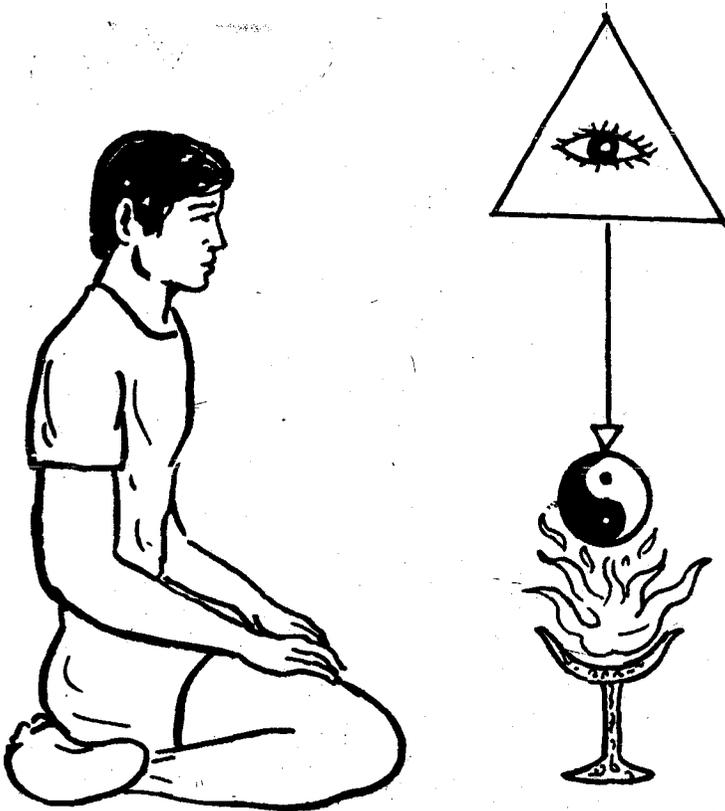


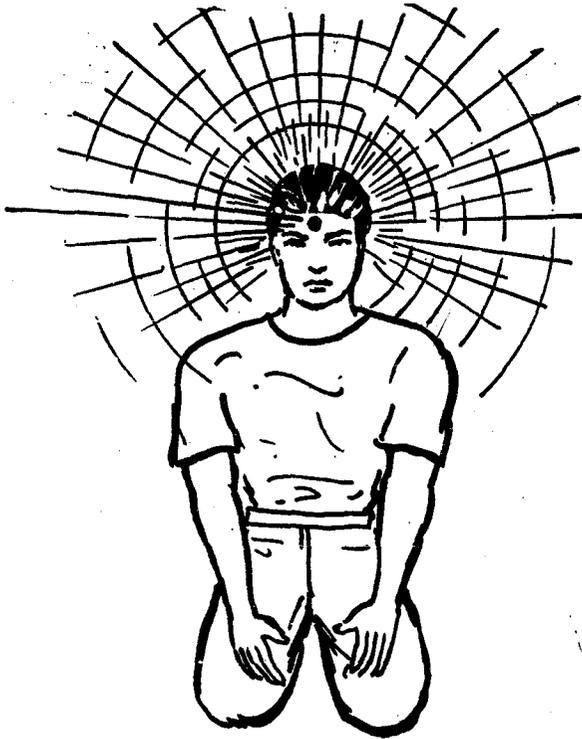
Keluarkan
Chi mengendap!

Kini sampailah anda pada fase ketiga, sebagai inti menuju persiapan akhir untuk penyaluran "CHI" atau hawa murni anda!

Caranya: (fase ketiga)

Kalau fase pertama dan kedua tadi diawali dengan sikap li' chen yaitu berdiri tegak dan mengendapkan chi, maka kini anda awali dengan duduk secara relax (kalau sudah biasa bersila, sebaiknya dengan sikap teratai/padmasana). Sikap duduk relax ini harus diawali dengan **sikap duduk dan mengendap "COO CHEN"**! Pertama-tama hirup napas dada disertai menegakkan tulang punggung (liongkut), selanjutnya sambil mengeluarkan sisa pernapasan, kendurkan dan endapkan "chi" di chi hay (samudera chi) di tantian pusat!





Baiklah untuk contoh termudah, di sini kami berikan gambar sikap duduk di atas kedua kaki yang ditekuk (duduk bersimpuh atau tepatnya mirip cara duduk bangsa Jepang) sebagai sikap duduk terbaik untuk mengendurkan otot pemapasan perut maupun dada! Seperti pada sikap li' chen tadi, sikap coo chen ini pun bermaksud mengendapkan hawa murni (chi) kita sepenuhnya di tantian pusat. Ambillah napas dalam-dalam sekitar 8 kali, setiap mengeluarkan sisa pemapasan, diiringi dengan pengenduran dan pengendapan chi di tantian pusat tersebut. Setelah merasakan bahwa daerah samudera chi kita penuh dan mantap, **MA-SUKI SUASANA KEHENINGAN BATIN** sebagaimana dalam proses meditasi. Rasakan suatu rasa bening/jernih di tengah kedua alis mata, yaitu **hian koan** atau tantian atas (shang tantian), sebab di sinilah "MATA BATIN" atau daya spiritual kita berada (lihat gambar no. 27 a dan 27 b).

MATA BATIN ATAU DAYA SPIRITUAL (SIN) DI SHANG TANTIAN INILAH YANG MENJADI SUMBER DAYA PENGGERAK YANG MENGARAHKAN CHI MENGENDAP DI CUNG TANTIAN. SEORANG MASTER THAY CHI, PROF. T.T. LIANG (USA) MENYATAKAN, BAHWA "MIND" (BATIN) MENGARAHKAN (DIRECT) "CHI" SEHINGGA MENGENDAP (CHEN) DI TANTIAN. BIARKAN "CHI" TERSALUR KE SELURUH TUBUH SEHINGGA TUBUH (THE BODY) AKAN MENGIKUTI BATIN ATAU "MIND" KITA!

CHI ADALAH "MASTER", SEDANGKAN PEREDARAN DARAH (BLOOD CIRCULATION) ADALAH SEBAGAI "ASSISTANT"! MAKA BILAMANA SHANG TANTIAN KITA (DI TENGAH ALIS SUDAH BERADA DI DALAM HENING DAN JERNIH, SUATU KEKUATAN ALAMI AKAN MENDORONG CHI KITA BERKEMBANG DAN TERHIMPUN SERTA SIAP UNTUK DISALURKAN KE SELURUH SEL-SEL DALAM TUBUH KITA, MEMBENTUK "INTRINSIC ENERGY" (NUI KUNG) YANG LUAR BIASA MEMANCAR DARI DALAM DIRI.

Selanjutnya rasakan pula rasa hangat yang berkembang dari substansi vital (cing) yang berada di hui yin atau sia tantian (tantian bawah), yang disebut juga sebagai "api" yang menghangatkan "chi" yang telah terhimpun di tantian pusat.

Dalam fase ketiga ini anda dilatih untuk menggerakkan chi menembus ke sumsum tulang belakang di daerah punggung. Dengan kekuatan substansi vital (cing) dari tantian bawah, energi vital yang merupakan penyatuan secara harmonis dari cing dan chi tersebut, selanjutnya bergerak ke shang tantian atau hian koan di tengah kedua alis mata dan ke seluruh anggota tubuh kita.

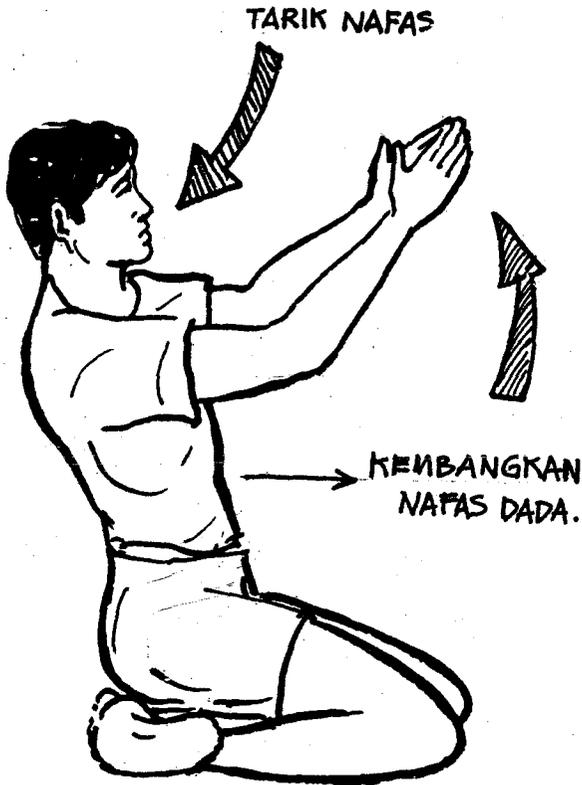
Caranya menggerakkan:

Mula-mula telapak tangan diletakkan mengarah ke atas di atas paha anda, kemudian hirup napas sealamiah mungkin sambil naikan tapak tangan (tetap mengarah ke atas) sampai setinggi bahu akhirnya buat gerakan mendorong ke depan secara relax sambil mengeluarkan sisa pernapasan dan mengendapkan chi di tantian pusat. Rasakan energi vital terhimpun di chi hay anda



Kemudian hirup napas lagi sambil mengerakkan kedua tangan serta kepala anda ke arah belakang (melekkukan tulang punggung ke belakang) semaksimal mungkin. Setelah paling maksimal ke belakang, pertahankan sikap melengkung ke belakang ini sambil mengeluarkan sisa pemapasan; rasakan bahwa energi vital bergerak melalui tulang ekor naik ke seluruh daerah di punggung anda, sehingga tubuh anda terasa agak bergoyang-goyang menahan tenaga lentukan tersebut.

Setelah mempertahankan sikap melengkung ini untuk beberapa saat lamanya, perlahan-lahan kembalilah anda pada sikap semula dengan menegakkan kembali kepala dan meluruskan punggung anda dan mengendapkan chi seperti semula.

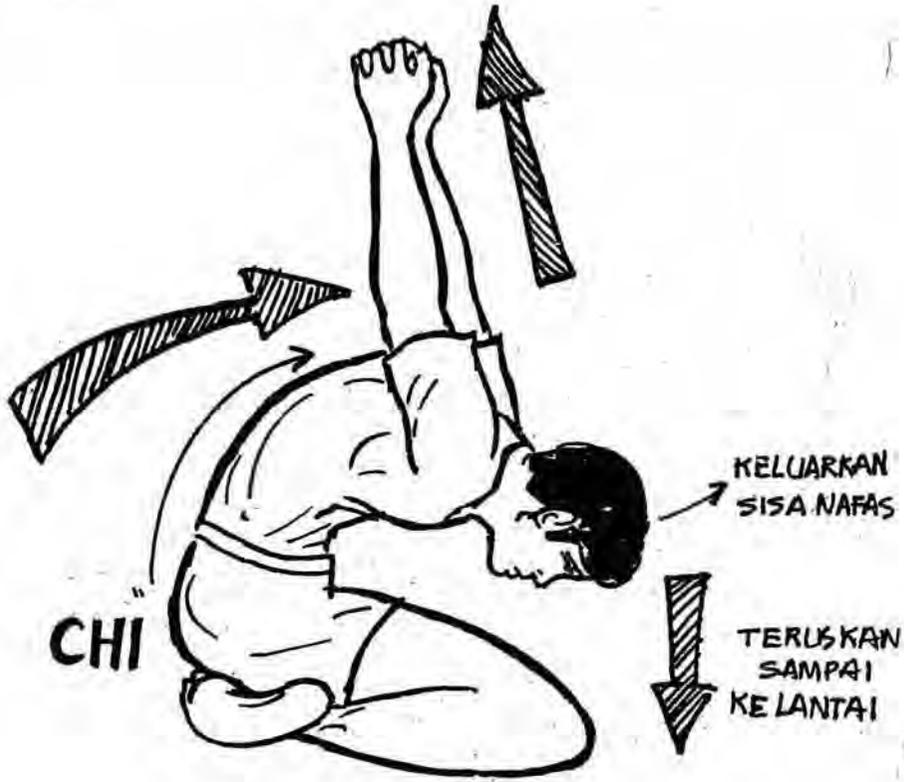




Dan berikutnya hirup napas dalam-dalam sambil menggerakkan kedua lengan ke belakang tulang ekor (jari tangan saling terangkap).



Kemudian ketika mengeluarkan sisa pernapasan, tundukkan kepala sambil melengkungkan tulang punggung ke arah depan, sehingga kepala anda mengenai lantai di depan sedangkan kedua tangan diluruskan ke belakang, kemudian lurus ke atas (belakang) semaksimal mungkin. Rasakan bahwa energi dengan cukup kuat bergerak memenuhi daerah kepala, terutama bagian shang tiantian atau hian koan! Pertahankan sikap ini untuk beberapa detik lamanya. Ingat: Bagian badan yang tidak bergerak lagi dikendurkan sedapat mungkin (natural), kecuali kedua lengan yang dikonstraksikan lurus ke atas belakang tadi. Serelah beberapa detik (tidak dibenarkan terlalu lama), perlahan-lahan tegakkan kembali badan dan kepala anda sambil menghirup napas senatural mungkin, kedua lengan pun kembali diletakkan di atas paha anda, sambil endapkan chi di cung tiantian di bawah pusar seperti sedia kala! (lihat gambar no. 28 selengkapnya).



Akibat / hasilnya:

Energi vital akan menyalur ke seluruh bagian tubuh anda, menggerakkan dan memperlancar peredaran darah, khususnya punggung (sumsum tulang belakang) dan ke daerah otak, meningkatkan kerja dan fungsi kelenjar dan organ tubuh bagian dalam, memacu kerja jantung anda, buah pinggang dan limpa, kelenjar keringat dan sekresi (pengeluaran air seni dan lain-lainnya), sehingga membuang keluar semua zat-zat sisa oksidasi dan metabolisme semakin dinormalisir. Vitalitas semakin disempurnakan, dan dibangkitkan sumber daya alamiah berupa "INNER POWER" dalam diri anda.

Gerakan ini dapat dilakukan maksimum sebanyak tiga kali, jangan lebih dari pada itu karena energi vital tersebut menyebabkan peredaran darah membawa "CHI" ke shang tantian dan ke seluruh tata syaraf yang lembut sekali di otak besar dan otak kecil kita. Dua kali dilakukan pun sudah merupakan takaran yang mencukupi untuk memberikan aliran energi murni ke bagian tubuh tersebut, sesuai kebutuhan alaminya. Jika terlalu berlebih justru berbalik kurang baik, mengganggu harmonitas "IM" dan "YANG" dari tubuh kita sendiri.

DUALITAS YANG SALING MENDUKUNG

Latihan Pemapasan Tenaga Dalam ini **bukanlah sesuatu** yang berlandaskan **sesuatu yang abstrak**, tetapi benar-benar secara riil menggali satu-satunya daya kekuatan dalam (inner power/intrinsic energy) yang sejak manusia itu masih merupakan seorang bayi 'energy vital' itu sudah tersimpan di dalam dirinya!

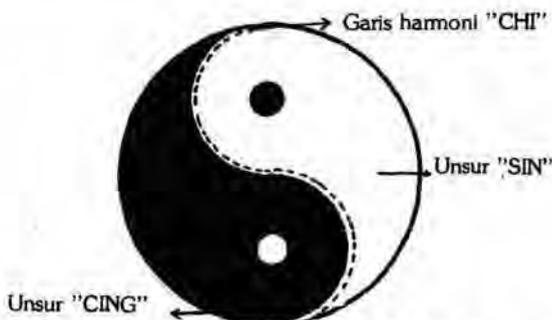
Jadi ini adalah sesuatu yang riil di dalam diri Saudara dan kita semua, hanya saja Energi itu bukanlah benda konkrit yang dapat dilihat dengan mata telanjang.

Perlu suatu proses pendalaman dan latihan yang tekun serta didorong oleh 'I' atau **Cita / Kreatifitas Spiritual yang kuat**, sebelum Saudara merasakan dan sanggup mengeluarkan **daya riil** dari apa yang disebut 'Inner Power' alias 'Intrinsic Energy' itu menjadi suatu **potensi nyata** dalam tubuh dan jiwa kita.

Kitab I Ching menyebutkan, bahwa: Alam Semesta dengan segala makhluk di dalamnya itu pertama-tama 'mengandalkan' hanya kepada DUA UNSUR yang saling berlawanan tetapi sekaligus saling mendukung, yang disebut: **LIANG GI (DUALITAS AGUNG)!**

Liang Gi inilah yang disebut: 'IM' dan 'YANG'. Apa yang disebut-kan sebagai IM YANG ini marilah kami terangkan seperti di bawah ini:

Unsur 'Im'	Unsur 'Yang'	Unsur 'Im'	Unsur 'Yang'
Gelap/Keruh	Terang/Jernih	Nyawa	Rokhani
Dingin	Panas	Lahiriah	Batiniah
Bawah	Atas	Kanan	Kiri
Kasar	Halus	Perempuan	Pria
Bumi/Planet	Langit/Cosmic	Dalam	Luar
Padat/Penuh	Hampa/Kosong	Genap	Gasal/Ganjil
Malam	Siang	Feminin	Maskulin
Negatif	Positif	Lembut	Keras
Bulan	Matahari	Defensif	Agresif



Beberapa contoh Alam Semesta dan sifat-sifatnya serta manusia dengan karakteristik masing-masing yang berunsur IM maupun YANG; Jelaslah bagi Saudara bahwa IM YANG adalah sifat dualisma yang saling berlawanan tetapi sekaligus juga saling mendukung. Di mana menurut istilah tersebut di atas, Alam Semesta dan diri manusia itu memiliki unsur POSITIF (YANG) dan unsur NEGATIF (IM) di dalam setiap hakekatnya, yang senantiasa berpadu secara harmonis seperti digambarkan dengan 'Lambang THAY KIK IM YANG' di atas.

Lebih lanjut dapat dijelaskan pula, bahwa CING adalah termasuk IM atau NEGATIF, unsur fisik/biologis; Sedangkan SIN termasuk unsur YANG atau POSITIF, unsur non materi/spiritual/rohani. Antara Daya kekuatan Cing' (substansi murni) dengan daya kekuatan 'Sin' (Cita/Kreatifitas Spiritual) dibina dan digerakkan/dihidupkan keharmonisannya oleh 'Chi' yang berada di Tiantan Pusat kita.

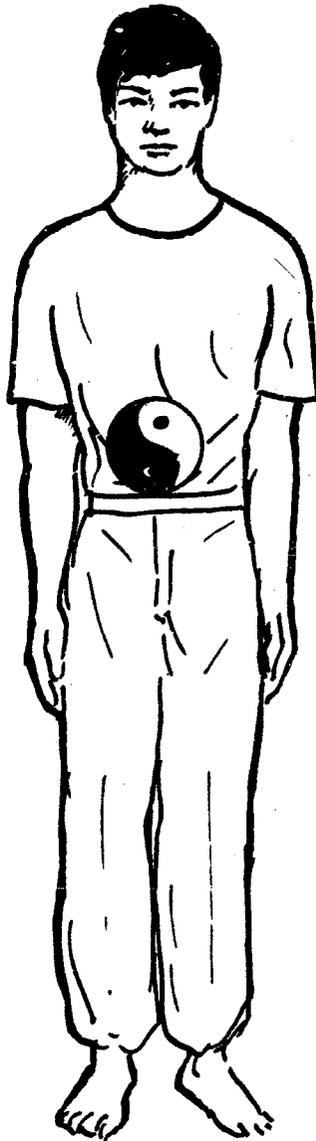
Dalam keadaan kecil/micro IM YANG itu terdapat pada diri kita, sedangkan besarnya/macro terdapat di Alam semesta (jagar raya) ini. Oleh sebab itulah para ahli menyebut diri kita adalah 'Alam kecil' (microcosmos) dan Jagat Raya ini adalah 'Alam Agung' (Macrocosmos). Bila IM YANG dalam tubuh kita tidak seimbang, maka tubuh akan menjadi tidak sehat, sakit, bahkan mati.

Untuk menjalankan pemapasan Tenaga Dalam dengan sempurna, kita pun harus mengenal akan Hukum IM YANG di dalam diri kita, maupun IM YANG dari alam semesta atau Jagat Raya ini. Di sini pembicaraan tentang waktu untuk melatih diri dalam Chi Kung ini sangat penting artinya. Kita harus dapat mengetahui dan memilih saat-saat di mana IM YANG dalam diri kita maupun dalam alam raya ini dalam keadaan yang saling mendukung secara sempurna. Misalnya saat Cu Si yaitu antara jam 10.30 - 12.30 malam menuju ke arah peralihan antara hawa YANG menuju ke hawa IM, untuk melakukan Meditasi (mengheningkan batin) adalah baik, tetapi untuk Lian Chi Kung dan membangkitkan Tenaga Dalam kurang baik. Hawa udara pada saat Thio Si antara jam 12.30 - 02.30 dan juga saat len Si antara jam 02.30 - 04.30 lepas tengah malam juga masih dalam hawa IM! Barulah pada saat Bao Si yaitu dini hari sebelum Matahari terbit dari ufuk Timur, antara jam 04.30 - 05.30 hawa telah dipenuhi unsur Yang, di mana selain baik untuk Meditasi (mengheningkan batin) dapat dan baik sekali untuk mulai melatih Chi Kung atau Chi Kung, setelah didahului dengan beberapa fase pemanasan-dalam dan persiapannya!

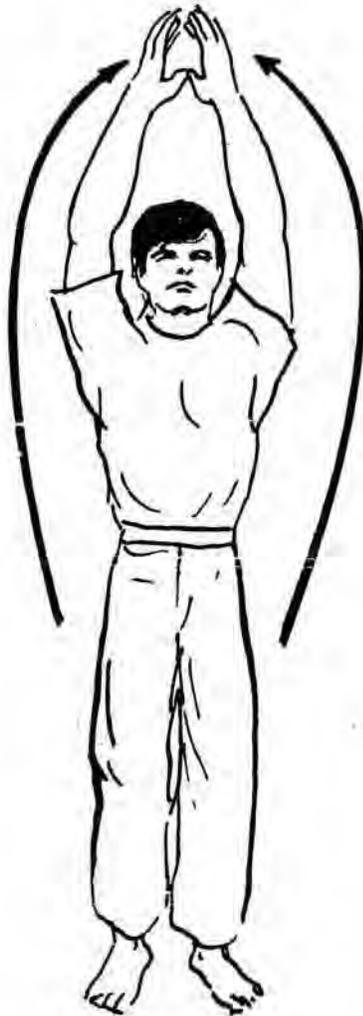
Selanjutnya dalam bab kelima ini anda akan dapat mengikuti suatu latihan pemapasan (chi kung) untuk menseimbangkan unsur IM YANG tubuh kita dengan unsur IM YANG dari alam sekitar, yang bertalian dengan musim, temperatur udara, ketinggian dari permukaan laut, kelembaban hawa udara dan cuaca langit!

SITUASI DAN KESEIMBANGAN IM YANG ALAM SEKITAR

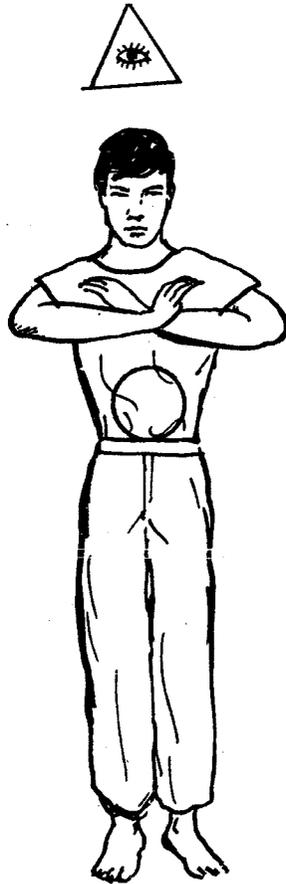
- 1) Mula-mula rasakanlah desir udara yang menyentuh kulit tengkuk anda. Bila terasa dingin dan kuat hembusannya, berarti unsur **yang** sedang bergerak menuju ke unsur **Im**. Saat demikian lakukanlah gerak fisik untuk menyeimbangkan peredaran chi dan oksidasi dalam tubuh dengan situasi cuaca di luar, yang disebut "SATU IM DAN KEMUDIAN SATU YANG, ITULAH TOO (TAO)!"



- a. Berdiri li' chen (tegak dan mengendap). Turunkan pandangan mata meredup melihat/memandang ujung hidung, sehingga perasaan dan kesadaran sepenuhnya tenang dan jernih. Inilah mensifatkan unsur IM yang kita ciptakan.



- b. Hirup napas, sambil berjinjit (berdiri di atas jari-jari kaki) dan kedua tangan bergerak dari sisi badan keluar menyamping, terus naik ke atas kepala. Dan inilah mensifatkan karakteristik unsur YANG untuk menggerakkan chi.



- c) Sewaktu mengeluarkan sisa pemapasan, turunkan kedua tangan menyilang di depan dada; ingat selama pergerakan tadi pandangan mata anda tetap meredup memandang ujung hidung. Di sini kita capai keseimbangan unsur IM dan unsur YANG. Ulangilah gerakan tersebut sebanyak 8 kali untuk mencapai keselarasan dengan keadaan alam sekitar.

Catatan:

Latihan di atas dapat juga dilaksanakan apabila cuaca di luar sedang bertambah gelap karena mendung/berawan tebal, akan turun hujan.

- 2) Sebaliknya apabila merasakan hawa agak terlalu panas, lembab, sehabis hujan yang tak seberapa lama, berarti unsur IM akan segera berubah menjadi YANG. Dalam kitab I CHING tertulis: "PINTU TERTUTUP ITU DINAMAI 'KHUN'. SAAT PINTU TERBUKA DINAMAKAN 'KHIAN'. Sekali tertutup, sekali terbuka, mengalami perubahan. Pergi datang tidak berkeputusan maka dinamai 'MENEMBUSI'".

Caranya:



Duduk/bersila secara relax. Hirup napas sambil menekan lidah di langit-langit mulut, kedua mata dipejamkan. Ketika mengeluarkan sisa pemapasan hembuskan sealamiah mungkin udara panas dari mulut pelahan-lahan. Bibir anda agak terbuka membentuk huruf 'O'. Lakukan 8 sampai 12 kali.

Latihan menseimbangkan "IM YANG" ini terutama sekali diperlukan jikalau kondisi tubuh anda terasa tidak serasi dengan temperatur udara sekitar karena perubahan ketinggian tempat (bepergian dari kota di daerah rendah, misalnya pantai atau dari rendah ke daerah tinggi, pegunungan contohnya). Atau juga dikarenakan perubahan musim yang masih dalam masa peralihan (masa pancaroba) dari musim hujan ke musim panas atau sebaliknya, di mana saat demikian sering banyak orang agak terganggu daya tahan tubuhnya.

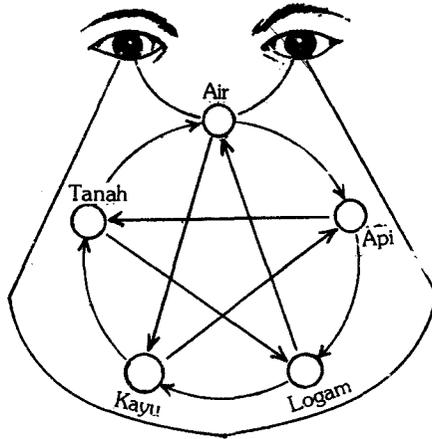
Pengertian ini sangat penting sekali bilamana anda baru saja mulai melakukan latihan pemapasan tenaga dalam dan masih belum terbiasa dengan latihan tersebut.

KESEIMBANGAN PEMAKAIAN & PENGHIMPUNAN ENERGI

Di atas adalah merupakan landasan untuk menjalankan latihan pernapasan dalam atau chikung, guna membangkitkan daya kekuatan dalam Saudara. Tentunya sebelum Saudara masuk ke dalam per yakinari chikung membangkitkan Lwe Kang (Nuikung) haruslah dimengerti bagaimana menseimbangkan 'IM YANG' di dalam sesuai yang ada di alam sekitar (jagat raya) ini. Energi Saudara (inner energy) adalah energi yang ada di dalam alam ini. Hal itu bukan dua sumber yang berbeda, tetapi memiliki satu sumber. Alam memiliki **energi alami** (tenaga yang menggerakkan Bumi berotasi pada porosnya, berevolusi mengelilingi Matahari bersama Planit-Planit lain dalam Sistem Surya kita, dan lain-lain). Begitupun diri manusia, di mana tubuh/badan lahiriah/raga kita masih termasuk unsur alam yang terikat dengan **Hukum Alam** 'Thian Li' yang sama seperti yang bekerja pada jagat raya ini; dan manusia di dalam tubuhnya punya juga energi alami berupa Tiga Potensi Mumi 'Cing – Chi – Sin'. Dan secara alami, fisik kita itu, sebagaimana juga jagat raya ini, dia juga terjadi oleh **5 Elemen Dasar Alami** (lihat Bab II/Bagian A)! Hal ini teramat penting untuk Saudara mengerti sebelum mulai mendalami dan meyakini Ilmu Pemapasan Chi Kung ini lebih lanjut, maka berikut ini akan kami uraikan menurut sumber ilmu yang tertulis dalam Kitab-Kitab Kuno sebagai berikut di bawah ini.

Energi manusia harus diseimbangkan, di antara **pemakaiannya** melalui bergerak, bekerja, berolahraga (termasuk Ilmu silat/teknik Bela diri, dan sebagainya) dan **penghimpunannya**, melalui Lian Chikung seperti dalam Buku ini, dan lain-lain (Thaychichuen Chikung, Pat Toan Ching, Pranayama Yoga, Kundalini Yoga, dan lain-lain)!

Sistem Chikung itu tidak dapat meninggalkan keseimbangan 5 Elemen Dasar Alami, yang berujud 'Chin (Logam)' 'Muk (Kayu)' 'Swi' (Air)' 'Hu'' (Api)' dan 'Thu (Tanah)' yang membentuk raga atau badan lahiriah kita tersebut. Coba Saudara ikuti melalui gambar-gambar dan penjelasannya sebagai berikut:



Dari Liang Gi atau Dualitas Unsur Alam terjadilah apa yang dinamakan 5 Elemen Dasar fisik (alam), yang disebut: **NGO HING**; NGO HING ini berupa 5 anasir alami/fisik yang menjadi zat-zat yang tersusun menjadi kulit, daging, syaraf, tulang, darah (dan cairan tubuh lainnya), rambut, sumsum. Kesemuanya dialiri oleh kekuatan alami yaitu Tiga Potensi Murni Fisik, yaitu Substansi Vital (Cing), Hawa mumi (Chi) dan Cita/Semangat/Kreatifitas Spiritual (Sin), yang disebut: Sam Poo atau Tiga Mustika! Ini akan kami terangkan lebih lanjut nanti.

Lebih dahulu marilah Saudara pahami, bahwa 5 Elemen Dasar itu pun saling mendukung, menghidupi, membantu; tetapi pada suatu kondisi tertentu mereka dapat terjadi saling menekan, menghapus, melenyapkan. Hal ini diterangkan di dalam penjelasan berikut:

A) **Proses Saling Melahirkan (Support):**

Lihat Gambar di atas. Saudara melihat garis lengkung 'panah' yang melingkar, tetapi Saudara melihat pula ada garis lurus 'panah' yang membentuk pola seperti sebuah '**Bintang Lima**'. Yang garis lurus panah seperti pola bintang lima inilah yang menunjukkan 'saling melahirkan/menghidupkan': Unsur Air (Swi) menghidupkan Unsur Kayu (Mu'), Unsur Kayu (Mu') menghidupkan Unsur Api (Hu), Unsur Api (Hu) menghidupkan/melahirkan/menghasilkan Unsur Tanah atau Abu (Thu), dan akhirnya Unsur Tanah (Thu) menghidupkan/menghasilkan Unsur Logam (Chin). Demikian seterusnya.

B) Proses Saling Menekan / Melenyapkan:

Lihat pada Gambar yang sama, tapi mengikuti garis 'panah' melingkarnya, yang menggambarkan proses saling menekan/melenyapkan atau menghapus. Unsur Air melenyapkan Unsur Api, Unsur Api melenyapkan Unsur Logam, Unsur Logam melenyapkan Unsur Kayu, Unsur Kayu melenyapkan (memakan) Unsur Tanah, Unsur Tanah melenyapkan atau memakan Unsur Air. Demikian selanjutnya juga!

Kini marilah kita lihat bersama wujud 5 Elemen Dasar tadi di dalam tubuh kita, maupun yang besarnya tercakup di dalam jagat raya ini.

Menurut Kitab Kuno mengenai Lian Chikung untuk memupuk Nui-kung dan kesehatan sejati, dikatakan setiap Unsur atau Elemen Dasar Alam 5 macam tadi ada letaknya masing-masing.

Api berpusat di dalam jantung. Logam berpusat di dalam Paru-paru. Kayu di dalam Hati. Air berpusat di dalam ginjal. Tanah berpusat di rempela. Apabila salah satu elemen tersebut terlalu banyak atau kekurangan, terjadilah ketidak stabilan dan menyebabkan seseorang sakit, lemah, dan seterusnya. Maka pertama-tama untuk memelihara kelima elemen tadi agar tetap serasi dan seimbang di dalam tubuh kita, haruslah dijaga kesehatan dari organ-organ tubuh bagian dalam tadi terlebih dahulu. Suatu latihan pemapasan atau Chikung untuk membangkitkan 'Intrinsic Energy' akan tidak berguna sama sekali jikalau jantung, paru-paru, hati, rempela, ginjal, dan bagian organ-dalam lainnya mengalami gangguan. Maka Saudara ikuti sistem berikut!

SISTEM KUNO MELATIH KESELARASAN ENERGI:

Energi manusia pasti terpakai secara alamiah oleh kerja dan fungsi organ tubuhnya. Jantung memompa darah ke seluruh tubuh jelas membutuhkan energi. Paru-paru bergerak menghirup udara bersih dan menghembuskan sisa pemapasan kita juga membutuhkan energi. Begitu pun ginjal (buah pinggang/Nier) dalam membersihkan dan menyaring darah dan cairan tubuh kita serta mengeluarkan toxic atau racun yang berbahaya bagi tubuh melalui air seni, juga menggunakan tidak sedikit energi, dan lain-lain.

Oleh karenanya orang-orang Bijaksana zaman Kuno dikatakan, bahwa setelah hari menjadi gelap (malam) mereka masuk ke rumah mengasoh (istirahat) dan mengatur napasnya (lian Chi). Peraturan ini sesuai dengan penemuan-penemuan kuno melalui berbagai zaman serta disempurnakan oleh banyak para ahli dan shinshe yang ahli. Kini sistem

kuno ini masih banyak yang menyimpan dan melatihnya diam-diam. Kecilnya guna memelihara kesehatan menjelang hari tua, besarnya memupuk tenaga murni agar sehat sentausa serta berenergi tinggi.

CARANYA:

- 1) Waktu menjelang tidur, padamkan lampu yang terlalu terang, pakai saja penerangan yang tak menyilaukan. Hal ini perlu untuk menentramkan hati, pikiran kita.
- 2) Duduk diam, heningkan batin, kendurkan otot-otot kita. Dapat pula dilakukan sambil berbaring telentang.
- 3) Gerakkan gigi-gigi pelahan-lahan, lidah menyapu ke seluruh bagian yang dapat dicapainya dalam mulut untuk membersihkannya, kemudian telanlah air ludah kita.
- 4) Rapatkan mulut sewajarnya, jangan menggigit bibir ataupun mengkontraksikan otot bibir (mecucu), melainkan biarkan bibir saling rapat secara natural.
- 5) Dengan Cita/Kesadaran rohani kita hiruplah udara bersih dalam-dalam, kemudian endapkanlah 'Chi' di ^{SIA}Cung Tiantian di bawah pusat.
- 6) Ucapkan dalam batin 6 ucapan batin berikut ini masing-masing 6 kali, untuk menguatkan dan memelihara kesehatan dan menyatukan energi kita yang terpakai, agar dengan demikian pelahan-lahan bangkitkan kekuatan-dalam kita secara alamiah.
 - a. Ucapan batin berbunyi 'Oo' enam kali, secara mantab akan membuang segala hawa kotor dari dalam jantung kita, sambil Lian Chi (Permapasan).
 - b. ucapan batin berbunyi 'How' enam kali, untuk menyetatkan dan memberi energi pada Rempela kita. Hirup udara bersih dari alam karunia Tuhan ini.
 - c. ucapan batin berbunyi 'Hu' enam kali, guna memberikan kekuatan baru pada Paru-Paru kita, sehingga menciptakan Hawa Murni yang sehat dan segar.
 - d. ucapan batin berbunyi 'Ha' enam kali, adalah untuk menyimpan energi baru di dalam organ Hati (Lever) kita, sehingga menghasilkan sel merah darah yang sehat.
 - e. ucapan batin berbunyi 'Hi' enam kali, berguna sekali untuk membuang segala macam bentuk sariawan (panas dalam).

- f. ucapan batin berbunyi 'Hmm' enam kali, guna memperkuat Ginjal kita itu, sehingga tetap berfungsi dengan baik dan sempurna.
- 7) Selain itu perhatikan nasehat berikut agar supaya organ tubuh kita tersebut terhindar dari segala kerusakan dalam fungsinya, karena akan berakibat cukup fatal.
- A. Hindarilah terlalu gembira meluap-luap, yang merusak usus kita. Hindarilah terlalu mengumbar kemarahan, yang merusak hati (lever) kita. Hindarilah terlalu 'makan pikiran', yang merusak rempela. Hindarilah terlalu sedih berlebihan, yang merusak jantung kita. Hindarilah terlalu putus asa (ngenes), yang merusak paru-paru. Hindarilah terlalu takut dan khawatir, yang merusak buah pinggang/ginjal kita. Hindarilah terlalu banyak terkejut, karena merusak empedu kita. Hindarilah terlalu banyak makan, yang akan merusak maag (tempat makanan) kita.
- B. Dalam keadaan perut penuh, terlalu lelah janganlah melakukan persetubuhan, sebab akan merusakkan Hawa Mumi dan Substansi Vital (Air Mani) dan Prostat kita, sehingga merusak pula unsur 'Api' dan mempengaruhi negatif terhadap jantung!

Kecuali semuanya itu, ada pula yang penting untuk anda ketahui, meskipun ini tidak termasuk latihan, tetapi mempunyai kaitan erat dengan kondisi fisik kita yang sedang melatih napas menggembleng batin, yaitu: terlalu menggunakan alat penglihatan/mata akan merusakkan darah, terlalu lama tidur justeru akan merusakkan tenaga (vital energy) kita yang di dalam, terlalu lama berdiri merusakkan tulang dan sumsum, terlalu lama berjalan akan merusakkan urat.

Demikianlah bilamana hal ini anda latih dengan kesungguhan hati dan sadar akan kebutuhannya, pasti akan terbukti sendiri akan hasil nyatanya. Hal ini bukan sekedar suatu hal untuk main-main, tetapi sesuatu yang telah teruji melampaui beberapa jaman dan oleh banyak para ahli pengobatan maupun ahli chikung!

Hanya bilamana keseimbangan pemakaian tenaga anda dapat diimbangi dan dicukupi kembali melalui latihan pemapasan dan penghimpunan energi dalam organ dalam kita ini, hasil latihan chikung anda akan cepat mencapai kesehatan yang sempurna! Untuk mempertinggi mutu lian chi kita ikuti petunjuk berikutnya

KEADAAN BATIN YANG MENDUKUNG 5 ELEMEN DALAM DIRI



Alam dan badan raga kita memiliki ngo heng atau 5 elemen dasar alami, sedangkan nurani (watak asli) manusia memiliki ngo siang atau 5 benih kebajikan:

- JIN atau welas asih
- GI atau kesadaran akan kebenaran
- LEE atau rasa susila
- TI atau kebijaksanaan
- SIN atau sifat dapat dipercaya

Kembangkanlah ngo siang ini sebagai harkat kemanusiaan kita, yang merupakan unsur spritual dalam diri, sebab hal inilah justeru secara umum sering diremehkan, tetapi mutlak tak mungkin ditinggalkan para bijaksana.

-
- (1) JIN (welas asih)
Akan memupuk unsur "KAYU" di lever (hati).
 - (2) GI (Kebenaran)
Akan menguatkan unsur "LOGAM" di paru-paru.
 - (3) LEE (Susila)
Akan memelihara unsur "API" di jantung.
 - (4) TI (Bijaksana)
Akan menguatkan unsur "AIR" di ginjal.
 - (5) SIN (Kejujuran)
Akan meneguhkan unsur "TANAH" di limpa.
-

Dalam kitab Tiong-yong dari Confucius yang membina Too Tik (kekuatan moral) kita, dinyatakan, bahwa: Seorang kuncu (luhur budi) itu hati-hati teliti kepada Dia yang tak nampak, hati-hati pula terhadap Dia yang tak terdengar. Tiada yang lebih nampak daripada yang tersembunyi itu, tiada yang lebih jelas daripada yang terlembut itu. Maka seorang kuncu hati-hati pada waktu seorang diri!

* * *

BAB 6

MEMUPUK SUMBER ENERGI VITAL



Sudah merupakan 'pengetahuan' ilmu purba di Tiongkok maupun Jepang, Korea, maupun saat ini sampai ke dunia Barat (Eropah, Amerika), bahwa kekuatan Chi di dalam diri manusia perlu dipupuk dan dikembangkan; Sebab kekuatan Chi inilah boleh dikatakan penyambung atau pemersatu antara daya spiritual (Sin) dan tubuh yang 'sarinya' adalah substansi vital (Cing). Maka marilah kini kita bicarakan bagaimana dasar-dasar pengertian serta praktek 'ilmu pengetahuan purba' tadi, demi terpupuknya CHI dengan lebih sempurna, karena dalam Bab terdahulu sudah kami sitir apa yang dikatakan para ahli Chikung: Pembinaan 'CHI' secara meditatip (Full Relaxation) di dalam keheningan batin (Cing Sim) akan memupuk Nuikung (Inner Power) ke suatu tingkat yang diinginkan!

Saudara tentunya merasakan sendiri, bahwa melalui suatu gerak-badan biasa secara teratur, tentulah fisik Saudara akan semakin kuat, teguh, dan sehat. Tetapi pergerakan fisik yang hanya mengutamakan bagian 'luar' dan tidak menghiraukan organ-organ bagian dalam (pernapasan, peredaran darah, kelenjar-kelenjar, dan lain-lain) akan sekedar 'melatih' otot-otot Saudara, tetapi tidak atau kurang menjamin terbina-nya apa yang dinamakan dalam olahraga atletik yaitu 'Sumber tenaga cadangan'. Tengok saja para pemain dan olahragawan kita, pada puncak prestasinya mereka tidak mampu lagi meningkatkan diri, bahkan yang sudah pasti adalah justru pelahan demi pelahan mereka mulai mengalami kemunduran, baik dalam tehnik, stamina maupun faktor-faktor penun-jang olahraga lainnya (pemapasan, dan seterusnya). Tetapi satu ketika, seperti petinju Moch. Ali (USA), Sdr. Wongso Suseno (Indonesia) pernah secara mengejutkan tiba-tiba mengadakan 'come back' yang sungguh mengejutkan, dengan melakukan prestasi yang di luar perhitungan dapat mereka lakukan lagi, mengingat faktor usia, dan lain-lain. Inilah karena 'semangat' manusia dapat memacu/menggiatkan begitu rupa 'Inner Energy' mereka secara luar-biasa, sehingga 'energi cadangan' mereka dapat ditimbulkan secara di luar dugaan, sehingga terjadilah penanjakan tiba-tiba yang tak dapat diduga oleh lawan, sehingga lawan mengalami kekalahan! Tetapi tanpa suatu latihan pemapasan tenaga dalam yang kontinyu dan intensif, sudah tentu kemungkinan 'keluarnya' tenaga ca-dangan tadi juga kecil sekali.

Maka marilah di sini pertama-tama kita bicarakan tahapan latihan bagaimana melatih agar tenaga cadangan tadi dapat dilatih sedemikian rupa, sehingga di waktu Saudara butuhkan 'dia' akan siap untuk tampil keluar sebagaimana mestinya. Dan untuk hal ini marilah kita ikuti uraian dan penjelasan di bawah ini.

Dalam Kitab I Ching yang terkenal gaib tersebut diterangkan, bahwa seorang Kunci itu ketika petang hari masuk mengaso bemapas! Ong Liong Khee berkata: 'Para Manusia Utama zaman dahulu kala melain-kan melakukan 'mengaso napas' duduk sempurna (Cee Sian), tiada yang tidur seperti manusia umumnya di zaman sekarang; maka tadi dalam I Ching (Ya King) dikatakan 'Ketika petang hari masuk mengaso bema-pas'.

Peraturannya 'mengaso bemapas' tadi harus pada petang hari, se-bab pada petang hari tersebut telinga tidak mendengar suara yang ribut, mata tidak melihat hal-hal yang melelahkan penglihatan itu, seantero

badan tidak bergerak, batin juga tak mengandung pikiran-pikiran, sebagaimana prilakunya orang yang sedang membuat api di tempat perapian. Maka 'Sian Thian' (Alam asal) kita yang memiliki sifat abadi, menciptakan 'Gwan Sin' (Sumber Energi Spiritual) dan 'Gwan Khi' (Sumber Energi Alami) dalam keadaan terpelihara dengan sentausa, saling meliputi dan mendukung serta manunggal; Sehingga 'Chin Khi' (Tenaga Sakti) kita mengembang bersama-sama terpancarnya 'Chin I' (Cipta rohani sejati) yang bergerak secara natural saling menyatu, bertimbun, terbuka tertutup dengan penuh kewajaran, menjadi satu dengan 'Hi Khong' (Swasana Jiwa) dalam keabadiannya.

Orang zaman sekarang kebanyakan setiap hari sibuk dan kalang kabut, sehingga 'Cing' (Energi/substansi vital) dan 'Sin' (Cipta spiritual) mereka lelah payah, tanpa kekuatan apa pun. Sehingga keadaan 'Cing Sin' yang sedemikian negatip itu harus mengandalkan tidur di waktu malam hari, baru dapat mencukupi untuk membayar apa yang telah terpakai di waktu siang harinya. Maka disebut dalam kitab purba, bahwa hawa 'Yang' sudah terjerumus ke dalam 'Im'. Oleh karenanya pertamakali perlu kita hidupkan dua kekuatan Cing Sin (Kekuatan fisik dan spiritual) itu di dalam diri kita secara alami dan sempurna.

Beberapa penjelasan untuk maksud pemupukan Energi Vital (Chi) demi sempurnanya kekuatan fisik maupun spiritual tersebut adalah sebagai berikut:

1. Alam maupun manusia sama-sama memiliki 2 kekuatan 'IM' dan 'YANG' yang bekerja dalam harmonitas. Alam Semesta memiliki Tiga Kekuatan Agung, yang kesemuanya harus diimbangi dengan 'Im Yang' yang serasi saling menunjang, barulah akan dihasilkan suasana dan media hidup yang sehat.
2. Harus dimengerti pula, bahwa manusia diciptakan oleh Tuhan dan dititahkan hidup di atas Alam semesta ini. Kekuatan Alam berasal dari Hukum Thian Li, sedang kekuatan dalam diri manusia selain berasal dari Thian Li tapi juga dari Thian Bing; Fisik kita terikat oleh Hukum Thian Li yang juga menjadi hukum alam alias 'tee li'. Tetapi ada unsur yang non materi dalam diri manusia, yaitu 'Sing' (Watak Asli) yang manusiawi dan itu berasal dari Thian Bing, yang bersifat: Welasasih, Kesadaran akan Kebenaran, Kesusilaan/Harmonitas dan Kebijaksanaan (JIN, GI, LEE, TI) yang berasal dari pancaran kemahabesaran Sang Pencipta, yang dalam I Ching ditulis 'KHIAN' (Tuhan Maha Pencipta) memiliki 4 Kuasanya, yaitu 'Gwan Hing Li Cing'.

3. Untuk mencapai keutuhan energi vitalnya, manusia harus membersihkan batinnya, dengan mengembangkan 'Jin Gi Lee Ti' yang merupakan kekuatan spiritual atau 'Sin' (yang telah diterangkan letaknya adalah di Hian Koan atau Tiantian atas di tengah kedua alis ma a kita!) sehingga dengan demikian pancarannya semakin kuat dan mendatangkan pengaruh spiritual bagi orang di sekitarnya. Untuk memupuk Energi hidup yang sejati, tidak ada jalan lain kecuali kita menggali dan mengembangkan 'kekuatan spiritual' (Sin) yang jelas sangat mempengaruhi eksplorasi kekuatan substansi vital (Cing) yang berada di Tiantian bawah atau pada titik meridian 'Hui Yin'.

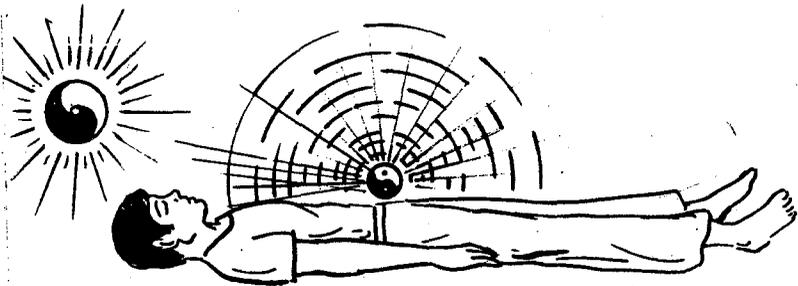
4. Fisik kita yang terikat oleh hukum Thian Li, yang juga bekerja di dalam Semesta Alam, memiliki karakteristik atau kecenderungan, yang wujud riilnya adalah kekuatan lahiriah atau nafsu-nafsu. Menurut Kitab Kuno tentang Chikung ini termasuk pada bagian Tiantian bawah (Shia Tiantian), yang bersifat sebagai unsur 'Api' yang bila tidak dipelihara dia akan 'nanti' yang mengakibatkan tubuh kita tidak dapat lagi mempertahankan fungsinya dan mengalami kematian pula. Sedangkan sebaliknya jikalau terlalu dikobarkan, ini pun akan membakar hangus seluruh energi vital kita, sehingga akan mengakibatkan pula kebinasaannya. Maka 4 sifat/karakteristik biologis manusia disebut 'Hi No Ay Lok' (Gembira, Marah, Sedih, Senang) jika timbul, hendaknya dibatasi sampai di batas tengah, sehingga disebut 'Hoo' (Harmonis)!

5. Spiritual Jin Gi Lee Ti yang telah utuh dan terpupuk dengan sempurna, pasti akan menggerakkan TOO (Jalan Suci) untuk melindungi kekuatan energi vital kita dan menjaga keharmonisan antara Tiga Potensi Alami yang berupa Cing Chi Sin itu! Bila tiga mustika ini menyatu/manunggal, terciptalah 'The Supreme Energy' yang di dalam kitab-kitab Hong Sin disebut 'telah menjadi Dewa'. Hanya orang bijaksana yang mampu memiliki dan mengembangkan Kekuatan Abadi dan menggerakkan CHI untuk memelihara CING dan SIN secara sempurna, sehingga mencapai Cin Khi dan Cin Sin yang mencapai puncaknya, memiliki kewibawaan pribadi, kekuatan dalam yang tiada batasannya, seperti air jernih yang memancar dari sumbernya.

CARANYA:

Jagalah batin Saudara tetap ingat dan mengembangkan/memenuhi diri dengan suasana/atmosfir spiritual yang penuh welasasih, kebenaran, keharmonisan dan kebijaksanaan. Pada waktu kita memerlukan beristirahat, tidurlah telentang dengan full relaxation. Lepaskan seluruh berat badan dan serahkan kepada tempat kita berbaring. Mulailah menghirup napas sealamiah mungkin, lakukan terutama pemapasan perut (abdominal breathing exercise), sehingga memperkuat Chi Hay atau samudera Energi vital Saudara. Hal ini merupakan kebiasaan para Sing Jien, Orang-orang bijaksana zaman dahulu, sehingga mereka itu berusia tinggi, sehat lahir batin sampai tua serta terpelihara kekuatan energi hidupnya secara sempurna. Tidak menjadi soal apakah Saudara langsung tertidur, atautkah Saudara memasuki suatu suasana segar sehingga justru tidak ada sedikit pun rasa mengantuk, lelah, dan lain-lain.

Kita sebagai peyakin latihan Chikung, jelas harus mengikuti Hukum alamiah yang mengatur segala sesuatu di dalam maupun di luar diri kita. Maka kalau 'orang biasa' harus bingung karena 'tidak dapat tidur' (insomnia), maka bagi Saudara justru harus segera menggunakan waktu terluang itu untuk memperkuat Energi vital kita dengan cara 'mengaso bernapas' ini tanpa ragu-ragu, sebab alam sudah memberikan kesempatan kepada Saudara untuk latihan tersebut. Hikmah latihan dan 'kebiasaan bijaksana' para Orang Bijaksana zaman purba ini akan Saudara rasakan sebagai berkah yang luar biasa bagi diri Saudara sepanjang hidup!



* * *

BAB 7

TIGA MUSTIKA, MEMBANGKITKAN KEKUATAN DALAM



Dalam bab ketujuh ini akan Saudara temukan suatu bentuk pengertian ilmu pemapasan pembangkit tenaga dalam yang luar biasa, suatu rahasia yang sudah lama terpendam bersama kitab ilmu chikung kuno dari puluhan abad silam. Dengan pengertian ilmu purba ini Saudara akan semakin merasa bersyukur atas kebesaran Tuhan dan kasihNya kepada manusia untuk mencapai kebahagiaan batin dan kelestarian energi hidupnya yang tersimpan dalam tubuh dan jiwanya. Sekali kita mengerti rahasia alam ini, kehidupan baru terbuka lebar di hadapan kita, untuk kemudian terserah hasrat dan kebutuhan akan dikembangkan ke arah tujuang yang mana, asalkan tidak melanggar kaidah atau hukum alami yang ada!

Dalam Kitab kuno Tiongkok purba tertulis: AMAL SEMESTA MEMILIKI SAM CAY, DIRI MANUSIA MEMILIKI SAM POO! Apa hakekatnya marilah kita kupas satu-persatu agar menjadi jelas dan gamblang.

SAM CAY (TIGA KEKUATAN AGUNG) sebenarnya merupakan hakekat Kuasa Tuhan sebagai PRIMA CAUSA sekaligus CAUSA FINALIS, dalam keyakinan Jawa disebut sebagai 'Sangkan Paraning Dumadhi', di mana kekuatan Agung tersebut terbagi menjadi TIGA ALAM (Too Koan SAM THIAN!) sebagai berikut:

1. THIAN KOAN (Alam Kekuasaan Tuhan)
2. TEE KOAN (Alam Semesta yang dikendalikan Hukum Thian Li)
3. JIN KOAN (Alam Manusiawi, di mana kita hidup).

Thian Tee Jin ini adalah merupakan tiga tingkatan alami/Supra Natural Power. Orang biasa dapat menguasai hukum-hukum alam, sehingga terbitlah orang cerdik pandai (ilmuwan) yang menemukan hukum alam (Fisika, Kimia, Biologi, Geologi, dan seterusnya). Sedangkan manusia Agung, para Suci, Para Bijaksana dan Para Nabi (Singjin) dapat mengetahui, menembus dan memasuki Alam Ketuhanan, sehingga beroleh Wahyu!

Maka secara tataran ilmu TOO, kedudukan manusia sebenarnya berada di bagian tengah antara THIAN KOAN dan TEE KOAN. Maknanya hidup manusia diturunkan oleh Tuhan (THIAN) dan didukung oleh Alam Semesta (TEE). Pengertian ini jika dihayati akan sampai pula kepada ilmu tentang Lingkungan Hidup (Ekologi), bahwa manusia memiliki kemampuan sekaligus kewajiban untuk memanfaatkan Alam tapi juga mengolah serta memelihara Alam sekitar itu, sehingga EKOSISTEM dapat berlangsung secara alamiah dan harmonis. Kitab Tiong Yong menyatakan TENGAH itulah Pokok Besarnya Hidup di dunia, dan **keharmonisan** adalah sistem **untuk menempuh TOO** di dunia! Bila terseleenggara Tengah (Tiong) dan Harmonis (Hoo), langit dan Bumi (Thian dan Tee) akan berada dalam kesejahteraan, segenap kehidupan dan benda akan terpelihara!

TOO sebagai kelengkapan ada tiga, yakni:

1. Thian Too = Ilmu keTuhanan, metafisika, supra natural.
2. Jin Too = Ilmu kemanusiaan, moralita, peri kebajikan.
3. Tee Too = Ilmu alamiah, fisika, science, dan seterusnya.

Maka meditasi dan ilmu pemapasan tenaga dalam harus didasari oleh ketiganya, metafisika, moralita dan pengetahuan alam. Sebab ke-

sadaran manusia pun mencakup tiga tingkat kesadaran: Kesadaran biasa (consciousness), kesadaran yang mengendap atau 'bawah sadar' (sub-consciousness), serta Kesadaran Agung (high consciousness). Energi manusia dalam tubuhnya juga mempunyai tiga jalur yakni: jalur kesadaran biasa (gerak otot motoris, sesuai perintah otak), jalur bawah sadar (gerak otot tak sadar yang tanpa perintah otak, antara lain: jantung, otot pernapasan, dan lain-lain), serta jalur kesadaran tinggi (energi hidup yang telah menyatu dalam keadaan meditatif).

Sam Poo atau Tiga Mustika, yang sudah kita ketahui, merupakan tiga potensi alami (Cing - Chi - Sin) di dalam diri kita sekalian; Ketiganya itu bila sudah menyatu sebagai satu kesatuan energi hidup yang saling mendukung, terjadilah 'Cing Kung' atau Tenaga Inti, yang kita sering sebut sebagai Lwee Kang atau Nui Kung, Tenaga Dalam! Untuk itu mari kita ikuti apa yang tertulis di dalam kitab-kitab kuno tentang Chikung, di mana ketiga mustika atau potensi alami itu dinyatakan sebagai berikut:

1. Cing, yaitu: zat vital, sari dari raga & nyawa, benih hidup, gatra, sperma.
Tempat kedudukannya di ginjal dan pintunya adalah: telinga.
2. Chi, yaitu: hawa murni, napas sejati, prana, rasa, semangat.
Tempatnya di Hati (Lever) dan pintunya: Mulut.
3. Sin, yaitu: daya kreatifitas spiritual, roh insani, suksma, semangat rohani.
Tempatnya di jantung dan pintunya: mata.

Sebenarnya manusia dalam tubuhnya memiliki '10 pintu', yaitu sebagai berikut: mata (2 buah), telinga (2 buah), lubang hidung (2 buah), mulut (1 buah), lubang kelamin (1 buah) dan lubang dubur (1 buah); Ini adalah sembilan pintu atau lubang yang nyata. Sedang pintu kesepuluh merupakan 'the secret hole' atau pintu/lubang rahasia, adalah pusar, yang terbuka sewaktu masih di dalam rahim ibu kita (alam Sian Thian), tetapi pada waktu sudah dilahirkan tertutuplah pintu ini (alam Ho Thian); Dalam alam Ho Thian atau alam lahir ini pintu kesepuluh digantikan oleh vagina pada wanita dan pintu sperma pada pria! Hidup manusia akan mencapai mutu kekuatan dan kesehatannya yang optimal bilamana dia sanggup menjaga dan merawat Cing - Chi - Sin yang berada di dalam dirinya secara sempurna sehingga terbentuknya Tiga Semangat Inti, sebagai berikut:

- (1) Ching Sin atau semangat spiritual, kebijaksanaan, kewaskitaan.
- (2) Ching Khi atau semangat kesehatan, awet muda, kesegaran.
- (3) Sin Khi atau semangat kehidupan, kewibawaan.

Kita dengan dasar pengertian di atas akan lebih mengetahui bagaimana melatih Chikung atau pemapasan tenaga dalam itu secara tepat; Latihan pemapasan tenaga dalam harus didukung oleh pengetahuan yang benar, sehingga tidak sampai terkena ekkses-ekkses atau akibat sampingan yang amat negatif sifatnya bagi kesehatan lahir dan batin kita sendiri. Berikut ini ada beberapa hal yang penting untuk 'melatih' pembinaan Tiga Mustika itu dalam diri Saudara, sehingga dapat terbentuk secara alami kekuatan inti Saudara dengan secara alami, wajar, sesuai hukum-hukum alami yang ada di semesta alam ini.

- (1) Setelah kita memahami dan mulai melatih pemapasan perut atau abdominal breathing exercise yang ada di dalam Bab-Bab di atas tadi, kini marilah Saudara melatih 'semangat rohani' untuk mendatangkan daya kreatifitas spiritual, sebagai unsur tertinggi dalam diri manusia. Sumber kekuatan Alam Semesta yang berasal dari Sang Maha Pencipta, Tuhan Yang Maha Esa sendiri.
- (2) Jantung Saudara adalah alat tubuh yang langsung menjadi 'tempat' bagi segala kekuatan Sin Khi Saudara (semangat kehidupan/prabawa hidup), yang bila Saudara dengan latihan pemapasan perut sebagai dasar, dan latihan pemapasan sempurna (pemapasan dada serta perut) sebagai latihan utama Saudara dapat menginjak latihan Sin Khi untuk menyempurnakan kekuatan inti dalam diri Saudara. Caranya: Boleh dilakukan dengan berjalan pagi hari sebelum Matahari terbit, sambil mengayunkan lengan Saudara kuat-kuat, tetapi tetap dijaga kekendurannya (jangan mengeluarkan tenaga berlebihan, sewajarnya saja). Ini akan menguatkan Sin Khi dalam Jantung Saudara, menjamin kesehatan jantung Saudara sampai dalam usia yang tinggi sekali pun!
- (3) Jagalah agar supaya substansi vital, seksual power Saudara jangan terbocorkan, dengan memelihara keharmonisan gerak pikiran, perasaan dan kehendak Saudara secara benar. Pikiran sebagai kekuatan pencetus, perasaan sebagai daya pendorong dan kehendak (hasrat) sebagai faktor penggerak hendaknya dikendalikan. Tapi bukan dikendalikan dengan 'tekanan' melainkan dengan 'pengertian'. Kesadaran spiritual (Sin Khi) akan terpupuk dengan baik, sehingga Sin Khi ini dengan secara alamiah akan mengendalikan 'ego'

Saudara, mengarahkan pikiran, perasaan dan kehendak serta perbuatan Saudara ke arah yang positif. Terpeliharanya kekuatan biologis, akan menyebabkan terhimpunnya energi vital Saudara (Cing) dan membentuk suatu 'hawa api murni' yang membawa kesehatan, panjang usia dan stamina yang tinggi!

(4) Latihan untuk memupuk daya kekuatan inti tenaga dalam (nui-kung), merupakan suatu tingkatan kedua di dalam latihan pemapasan dalam (chiku). Untuk melatih Chi Saudara dapatkan dalam bab-bab terdahulu, kini Saudara dapat meningkatkannya dengan 'Lian Tan' atau melatih 'Tan Tian' (mustika) di Chi Hay Saudara pada bagian perut (dua jari di bawah pusar), sebagai berikut:

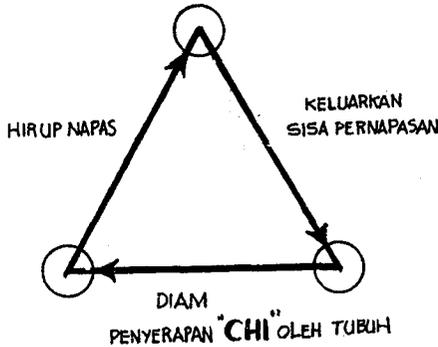
a. Duduk bersimpuh secara relaks, endapkan 'Chi' Saudara di Tiantian pusat, pandangan mata Saudara meredup ke arah Tiantian pusat tersebut, mololah Chi melalui pemapasan 'segitiga' (lihat Gambar). Penjelasan/pengertian: Umumnya kita menyangka, bahwa pemapasan itu dibagi dua bagian, yaitu menarik napas dan mengeluarkan sisa pemapasan; tetapi sebenarnya pemapasan alami itu ada tiga bagian:

- (I) Hirup/tarik napas: yaitu untuk mengisi organ paru-paru Saudara dengan udara bersih, yang mengandung Oksigen (O₂) dan zat-zat lain yang dibutuhkan tubuh Saudara untuk pembakaran (metabolisma, dan lain-lain).
- (II) Mengeluarkan sisa pemapasan: yaitu untuk mengeluarkan zat asam arang (CO₂) dan zat-zat sisa lain, yang tidak lagi dibutuhkan tubuh, malahan akan meracuni kalau dipertahankan di dalam tubuh/paru-paru Saudara.
- (III) Diam, artinya belum menarik napas baru, tapi sudah tidak lagi mengeluarkan sisa pemapasan. Saat ketiga ini teramat penting, menjadi 'Inti' latihan Pemapasan-dalam Saudara; Sebab pada saat inilah tubuh secara alami 'menyerap' prana dan 'Chi' yang dibutuhkannya, menciptakan 'hawa murni' untuk menghangatkan 'Ming Men' atau pintu hawa murni yang berada di bagian belakang tubuh dekat ginjal Saudara; Hawa Murni yang hangat ini akan mololah 'Chi Hay' Saudara, sehingga proses yang sempurna kelak akan mematangkan 'Tan' atau mustika Saudara sehingga terciptalah 'Cing Kung' atau Daya Kekuatan Dalam yang luar biasa!

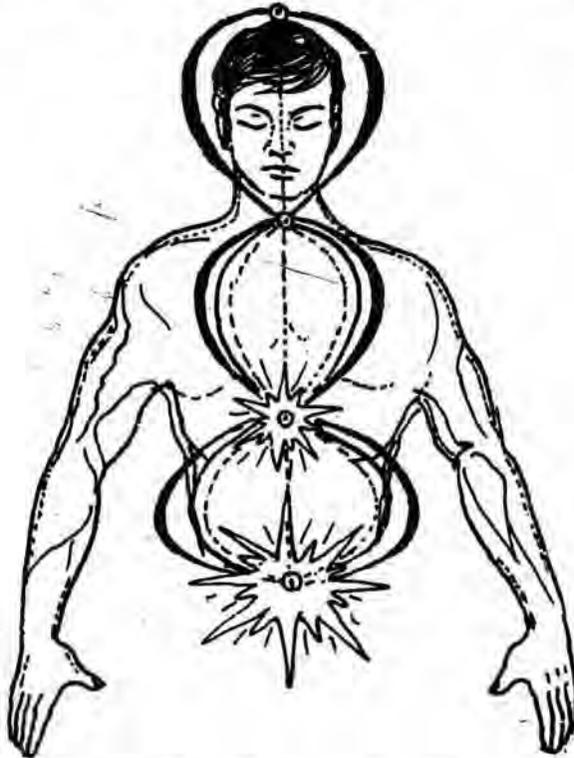
3. Untuk mencapai keutuhan energi vitalnya, manusia harus membersihkan batinnya, dengan mengembangkan 'Jin Gi Lee Ti' yang merupakan kekuatan spiritual atau 'Sin' (yang telah diterangkan letaknya adalah di Hian Koan atau Tiantian atas di tengah kedua alis ma a kita!) sehingga dengan demikian pancarannya semakin kuat dan mendatangkan pengaruh spiritual bagi orang di sekitarnya. Untuk memupuk Energi hidup yang sejati, tidak ada jalan lain kecuali kita menggali dan mengembangkan 'kekuatan spiritual' (Sin) yang jelas sangat mempengaruhi eksplorasi kekuatan substansi vital (Cing) yang berada di Tiantian bawah atau pada titik meridian 'Hui Yin'.

4. Fisik kita yang terikat oleh hukum Thian Li, yang juga bekerja di dalam Semesta Alam, memiliki karakteristik atau kecenderungan, yang wujud riilnya adalah kekuatan lahiriah atau nafsu-nafsu. Menurut Kitab Kuno tentang Chikung ini termasuk pada bagian Tiantian bawah (Shia Tiantian), yang bersifat sebagai unsur 'Api' yang bila tidak dipelihara dia akan 'nanti' yang mengakibatkan tubuh kita tidak dapat lagi mempertahankan fungsinya dan mengalami kematian pula. Sedangkan sebaliknya jikalau terlalu dikobarkan, ini pun akan membakar hangus seluruh energi vital kita, sehingga akan mengakibatkan pula kebinasaannya. Maka 4 sifat/karakteristik biologis manusia disebut 'Hi No Ay Lok' (Gembira, Marah, Sedih, Senang) jika timbul, hendaknya dibatasi sampai di batas tengah, sehingga disebut 'Hoo' (Harmonis)!

5. Spiritual Jin Gi Lee Ti yang telah utuh dan terpupuk dengan sempurna, pasti akan menggerakkan TOO (Jalan Suci) untuk melindungi kekuatan energi vital kita dan menjaga keharmonisan antara Tiga Potensi Alami yang berupa Cing Chi Sin itu! Bila tiga mustika ini menyatu/manunggal, terciptalah 'The Supreme Energy' yang di dalam kitab-kitab Hong Sin disebut 'telah menjadi Dewa'. Hanya orang bijaksana yang mampu memiliki dan mengembangkan Kekuatan Abadi dan menggerakkan CHI untuk memelihara CING dan SIN secara sempurna, sehingga mencapai Cin Khi dan Cin Sin yang mencapai puncaknya, memiliki kewibawaan pribadi, kekuatan dalam yang tiada batasannya, seperti air jernih yang memancar dari sumbernya.



- (IV) Bila Saudara sudah merasakan suatu proses yang hangat pada bagian abdominal point atau titik Tiantian pusat di perut Saudara, peliharalah semangat spiritual, agar supaya tidak terpengaruh oleh perubahan-perubahan baru yang akan Saudara rasakan. Setiap proses ini harus Saudara 'amati secara hening dan diam'. Sehingga Saudara tidak 'hanyut' dalam perasaan itu sendiri, tetapi Saudara ikuti dan amat-amati serta sadari benar-benar proses yang terjadi secara alamiah tersebut. Rasa hangat itu sebentar ada, sebentar hilang; Hal ini hanya sekedar proses, yang pada setiap orang berlainan dalam hal persepsi (penghayatannya).
- (V) Proses pergerakan 'Tan' dapat Saudara rasakan mula-mula seperti bergetar-getar, akan tetapi ada pula yang berputar-putar seperti ada sesuatu 'benda bulat' (semacam bola pingpong) di sekitar daerah perut Saudara. Ini semua Saudara sadari saja, tanpa terpengaruh dan jangan sampai Saudara hanyut ke dalam perasaan, binalah kesadaran spiritual dan kreatifitas rohani (Sin) sehingga semuanya tadi tetap dalam harmoni dengan kodrat alamianya; sehingga terciptalah daya Kekuatan Dalam Saudara secara perlahan tetapi pasti. Saat demikian pastilah stamina Saudara mencapai puncaknya, kesehatan Saudara dalam kondisi prima dan Saudara dapat mengarahkan atau memperkembangkan 'Intrinsic Power' atau Daya Kekuatan Dalam Saudara itu sesuka hati Saudara.

MEMBUKA JALUR CHI DAN PENYALURANNYA

Dalam bab terdahulu anda telah mengetahui tentang sistim latihan persiapan chi-kung, di mana di antaranya ada sebuah sistim pemanasan dalam untuk membuka seluruh jalur chi dalam tubuh anda. Sedangkan di dalam bab 8 ini anda akan memasuki sistim pembukaan "JALAN DARAH" dan memperkembangkan penyaluran energi inti tiantian yang meliputi bagian-bagian penting dari diri anda. Jadi dalam bagian pemanasan dalam terdahulu itu-anda melatih suatu latihan dasar, sebagai persiapan untuk latihan pada bab-bab selanjutnya, sekarang anda dipandang telah cukup mengetrapkan berbagai dasar (termasuk meditasi sebagai sistim paling penting!) guna mengetrapkan landasan rui kung (Iwee kang) untuk menciptakan "TAN" atau mustika dengan menggembelng CHI dan CING anda secara alami dan sempurna!

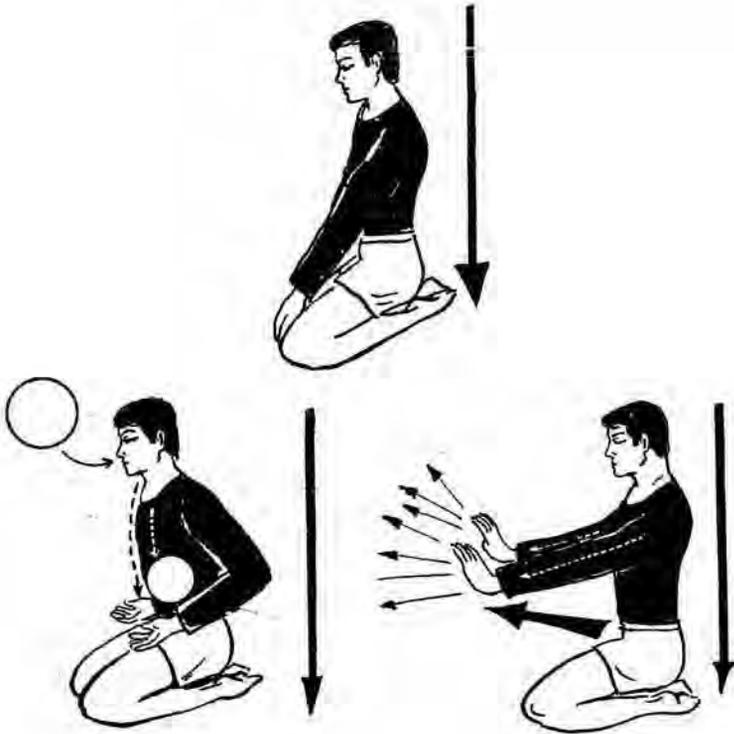
PENGERTIAN JALUR CHI & PENYALURANNYA

Sebelum memasuki sistim penyaluran CHI dalam diri anda, perlu kami ambilkan beberapa pengertian yang sangat mendasarinya, yang kami sambil dari kitab-kitab purba dari kalangan kaum bijaksana serta para expert dalam bidang latihan chikung, supaya dengan demikian anda memperoleh seluruh sistim dasar dari Tiongkok purba yang terpilih, demi mendukung praktek latihan anda mencapai kesempurnaan lahir dan batin yang kuat dan sentosa!



"CHI" adalah satu perkataan yang sulit untuk diterangkan di luar konteks yang dikandung oleh huruf aslinya (lihat gambar no. 40). Prof. Ujeshiba dari pendiri perguruan AIKIDO di Jepang pernah menyatakannya sebagai suatu kekuatan inti alami dalam tubuh dan jiwa manusia (dia menyebutnya dengan istilah KI!) yang terhimpun di suatu "TITIK" yang disebutkannya sebagai "SAIKA NO ITEN" atau "The one point" yaitu bukan lain daripada cung tantian di bawah pusar kita! Beliau mengatakan, bahwa dalam tubuh kita "jalur chi" itu akan terbuka bila otot-otot berada pada kondisi paling kendur; di mana digambarkannya, seperti slang air untuk pemadam kebakaran, yaitu: "Bila tidak disaluri air, maka

slang itu lemas dan dapat digulung, tetapi ketika slang tersebut sudah disaluri oleh "isinya" yaitu air, maka akan menjadi demikian lurus dan keras/mampatnya sehingga tenaga manusia yang paling kuat pun tidak dapat membengkokkannya lagi! Begitu pun dengan jalur chi di dalam tubuh manusia, dalam keadaan lepas tegang (full relaxation) yang sempurna, chi anda akan menyalur ke seluruh bagian tubuh, dari bagian organ fisik terdalam sampai bagian paling luar; sehingga dengan tersalurnya chi secara sempurna sirkulasi darah pun akan semakin lancar dan sempurna



PRAKTEK (I) MELATIH PENYALURAN CHI: (lihat gambar no. 42)

1. Duduk bersimpuh, sewajarnya; punggung tegak tetapi relax, sehingga 'centregravity' benar-benar ditunjang oleh tulang punggung Saudara. Ikat pinggang harus kendur, sehingga tidak mengganggu pemapasan perut. Duduk diam demikian sambil mengendapkan Chi di Tiantian, dua jari di bawah pusar. Sewaktu menghirup napas, lidah lekatkan di langit-langit mulut, sedang ketika mengeluarkan sisa pemapasan, lidah kendurkan, bersama pengenduran seluruh otot Saudara, sampai Chi terasa masuk dan mengendap di Tiantian pusat Saudara. **Ingat;** lakukan sistem 'pemapasan segitiga' seperti telah diterangkan di atas tadi. Tarik napas dalam-dalam, kemudian keluarkan sisa pemapasan dan 'diam' (belum menghirup napas lagi), di mana memberi kemungkinan penyerapan CHI secara optimal dan mengendapkannya di CHI HAY pada Tiantian Saudara!
2. Setelah bagian Tiantian tengah Saudara terasa mantap, bertenaga dan hangat, kemudian hirup napas dalam-dalam sambil menarik kedua tangan ke samping badan Saudara; Ini adalah gerakan kedua untuk mempersiapkan CHI Saudara.
3. Kemudian dorongkan kedua lengan Saudara tadi dengan kuat ke arah depan bawah, energi salurkan melalui bagian bawah dari telapak tangan Saudara! Akhirnya, napas dilepaskan keluar dari hidung Saudara; kendurkan sepenuhnya otot lengan dan badan Saudara, serta mengendapkan kembali CHI ke Tiantian. Lakukan ini sebanyak tiga-kali. Dengan Cita Spiritual (I) Saudara rasakan, bahwa sewaktu kedua lengan Saudara mendorong dengan kuat ke depan bawah tadi, CHI itu menyalur melalui kedua lengan tersebut; Pertama-tama ini baru merupakan suatu 'Imajinasi' Saudara sendiri, tetapi lama kelamaan akan mendatangkan suatu dorongan secara alami oleh bekerjanya kekuatan Cipta Rohani atau Daya spiritual di Hian Koan (Shang Tiantian, di tengah kedua alis mata!), sehingga 'Intrinsic Energy' itu secara riil bergerak menyalur melalui lengan Saudara itu!

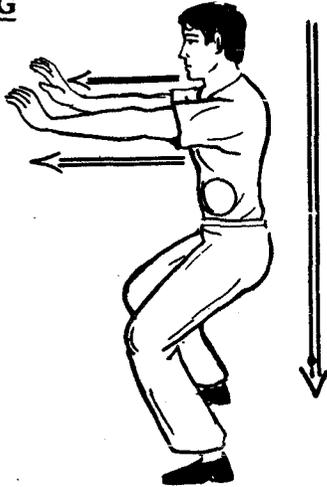
Catatan:

Di beberapa perguruan tertentu, diletakkan lilin yang menyala, kemudian sang siswa dilatih dengan gerakan yang mirip ini, sehingga terjadilah dorongan angin pukulan yang sanggup mematikan api lilin itu dari jarak yang semakin lama semakin jauh (mula-mula 10

Cm., kemudian terus diperjauh sampai beberapa kali lipat!) Latihan demikian boleh saja dilakukan, jika Saudara sudah merasakan benar-benar, bahwa kemantapan energi Saudara sudah cukup kuat, sebab jika tidak, latihan demikian akan menghabiskan tenaga saja.

PRAKTEK (II) LATIHAN PENYALURAN CHI SECARA ISOMETRIC

(A) GERAK MENDORONG



1. Berdiri dengan sikap netral, kaki agak terbuka selebar bahu Saudara; Kendorkan seluruh otot, endapkan CHI di Tiantian pusat; Sikap ini telah Saudara kenal sebagai sikap 'Berdiri dan mengendap' (Li' Chen). Kemudian Hirup napas menarik kedua lengan Saudara ke samping pinggang, tapak-tangan terbuka menghadap ke atas, jari-jari relax.
2. Keluarkan sisa napas, endapkan pula CHI di Tiantian, sambil kedua kaki/lutut Saudara menekuk, sehingga badan Saudara merendah (Ingat: punggung tetap relax, tapi lurus, sehingga 'centre-gravity' ditunjang tulang punggung). Kedua lengan relax dalam posisi tetap di samping pinggang Saudara!
3. Hirup napas dalam sekali lagi, dilanjutkan mengeluarkan sisa pernapasan & sambil mendorong kedua tangan ke depan, salurkan kekuatan Saudara sepenuhnya di otot kedua lengan tersebut (Full Contraction!). Pertahankan posisi 'Isometric' ini beberapa saat (Ingat: napas lepas, jangan ditahan!) Usahakan agar bagian Tiantian tetap mantap, sehingga tidak semua CHI Saudara terkuras, tetapi tenaga cadangan itu tetap dipelihara! Ulangi tiga kali.

(B) GERAK MENGANGKAT



1. Seperti tadi, kita awali dengan berdiri mengendap 'Li' Chen'; Hirup napas sambil menarik kedua tangan ke samping pinggang, tapak-tangan membuka relax menghadap ke atas.
2. Keluarkan sisa napas, endapkan CHI di Tantian seperti tadi, sambil kedua kaki Saudara menekuk, sehingga posisi badan agak merendah, seperti orang naik kuda. Tetapi sekarang kedua lengan Saudara langsung membuat gerakan seperti sedang mengangkat sebuah barang yang cukup berat! Posisi mengangkat ini jangan diteruskan, seakan-akan Saudara hampir-hampir tak sanggup mengangkatnya, maka dengan sendirinya otot lengan akan kontraksi sepenuhnya. Ini akan menyalurkan seluruh kekuatan Saudara ke otot-otot lengan itu dalam gerak yang disebut 'Isometric'.
3. Setelah mempertahankan beberapa saat, kemudian kendurkan lengan Saudara, sambil berdiri tegak kembali. Ulangi juga sebanyak tiga kali!

(C) GERAK KERENTANGKAN TANGAN:



1. Ambil posisi kuda-kuda seperti dalam latihan ilmu silat yaitu: 'Kung-se'. Kaki kanan (atau kiri) di depan dengan lututnya menekuk, sedang kaki yang lain lurus ke belakang. Posisi ini seperti gendewa yang sedang direntang sebelum melepaskan anak-panahnya, kokoh dan bertenaga! Hirup napas, sambil tarik kedua lengan Saudara seperti tadi, ke samping pinggang!
2. Keluarkan sisa pemapasan, endapkan CHI Saudara di Tiantan; Kemudian buat posisi merentangkan kedua tangan Saudara, seperti menahan gencetan tembok ke kiri kanan badan Saudara, dengan otot lengan yang kontraksi sepenuhnya. Pertahankan sikap ini untuk membuat seluruh kekuatan (power) Saudara tersalur ke seluruh bagian lengan tersebut! Juga ke arah kedua kaki Saudara!
3. Setelah cukup, kemudian kendurkan kembali kedua lengan dan kaki Saudara ditarik kembali dalam posisi netral (Li' Chen). Ulangi kaki kiri di depan, dan sebaliknya, sampai tiga kali!

(D) GERAK MENARIK KE DALAM



1. Ambil posisi kuda-kuda seperti tadi, yaitu posisi 'Kung-se' seperti gendewa yang sedang merentangkan anak-panahnya. Hirup napas dalam-dalam, sambil menarik kedua tangan Saudara ke samping pinggang Saudara!
2. Keluarkan sisa napas, endapkan CHI di Tantian Saudara; Kemudian diiringi dengan menggerakkan kedua tangan Saudara dari arah bawah, naik ke atas, kemudian seperti membuat tarikan kuat-kuat ke arah badan/dada Saudara. Coba Saudara bayangkan sedang berusaha menarik sesuatu yang melintang di depan Saudara, tetapi tidak kuat menariknya lebih lanjut, sehingga gerakan Saudara 'terhenti' dengan otot tangan kontraksi sepenuhnya!
3. Akhirmya, kendurkan otot lengan dan kaki Saudara, dengan mengambil sikap netral dengan berdiri mengendap atau Li' Chen. Seperti tadi, ulangilah sebanyak tiga kali!

(E) GERAK MEMANAH



1. Berdiri Li' Chen, sewajarnya, endapkan CHI di Tiantian. Hirup napas dalam-dalam, lidah dilekatkan di langit-langit mulut Saudara, sambil menaikkan kedua lengan ke depan dada.
2. Kemudian sambil mengeluarkan sisa napas, rentang tangan Saudara ke samping seperti menggenggam Gendewa, sedang tangan yang lain seperti sedang menarik tali Gendewa dengan anak-panahnya yang siap dilepaskan. Bayangkanlah oleh Saudara seakan-akan Gendewa itu sedemikian kuatnya, sehingga untuk menarik talinya demikian berat; sehingga kedua otot pundak dan lengan Saudara dalam keadaan berkontraksi sepenuhnya. Pertahankan beberapa saat, sambil merasakan CHI menyaluri seluruh bagian tubuh Saudara, khususnya di bahu dan lengan!
3. Kendurkan kembali kedua lengan Saudara, dan kembali berdiri tegak seperti semula. Ulangi ke arah yang berlawanan, masing-masing diulangi tiga kali!

* * *

BAB 9

RAHASIA ALAM YANG MENJADI MILIK ANDA

Jika kita memeriksa ke dalam diri masing-masing, ternyata bahwa berlaksa benda telah tersedia lengkap di dalam diri! Ini adalah sebuah nasehat yang diberikan oleh Mencius (Bingcu) kepada Saudara semua yang melatih pemupukan daya alamiah dalam dirinya. Tanpa suatu pengertian tentang kekuatan dalam diri kita sendiri, maka keyakinan ilmu pernapasan-dalam akan sulit untuk menciptakan 'intrinsic power' yang sempurna. Oleh karenanya di dalam Saudara melakukan penggemblengan kekuatan-dalam kiranya selalu dipupuk Semangat Rohani yang murni atau 'Cipta' Saudara! Sebab Semangat Rohani atau Cipta itu adalah yang mengendalikan segala gerak pikiran, perasaan dan kehendak Saudara, juga yang menjadi Panglima yang mengatur Bergeraknya CHI di dalam seluruh tubuh Saudara.

Jikalau Cipta ini telah terarah sebagai suatu Daya spiritual, dia akan merupakan suatu bentuk kesadaran tinggi dan kewaskitaan (awareness). Dengan demikian dapat membangkitkan dan mengarahkan serta menyalurkan secara alami dan sempurna CHI atau semangat/hawa-murni Saudara; pemapasan Saudara dengan sewajarnya akan berjalan secara alami dan memupuk 'Tan' atau mustika di dalam Tantaran Saudara, memelihara daya kekuatan-dalam atau intrinsic-power Saudara!

CHI adalah hal yang memenuhi seluruh jasmani Saudara, meliputi segala gerak tubuh Saudara, menghidupkan perasaan dan intelegensia Saudara secara sempurna. Inilah yang dikatakan, bahwa Cita/Daya Spiritual yang telah menyatu akan menggerakkan CHI, dan CHI yang telah menyatu itu pun dapat menggerakkan Daya Spiritual Saudara. Di atas telah dikatakan, bahwa: "Cipta Rohani (I) itulah yang utama, dan CHI atau Semangat murni itulah yang kedua. Maka dikatakan: 'Pegang teguhlah Cipta Rohani itu dan jangan mengumbar CHI!'"

Sewaktu kita merasakan adanya semangat yang menggelora dalam diri, akan terasa, bahwa kekuatan-dalam itu demikian kuatnya. Seluruh gerak pikiran dan perasaan Saudara terpengaruh oleh menggeloranya 'semangat' yang telah menyatu itu; Dan hal ini harus disadari dengan memupuk kesadaran batin, keheningan batin Saudara sebagai 'panglima' dari semangat yang menggelora tersebut, sehingga tetap terarah dan ter-

kendali sesuai hukum alami yang bekerja di dalam diri Saudara! Hal ini teramat penting, sebab tanpa pemupukan kesadaran batin serta kehehningan batin Saudara, maka semangat yang demikian menggelora itu dapat meluap tanpa kendali dan menghanyutkan!

Saudara akan mampu mengendalikan serta mengarahkan semangat murni yang menggelora itu ke arah yang positif, dengan selalu memelihara kesadaran batin Saudara, serta memelihara 'relaxation' atau keenduran fisik, sehingga keharmonisan antara kekuatan lahir dan batin itulah yang akan selalu dapat menyimpan daya-daya kekuatan-dalam, tenaga yang tak nampak tetapi berwujud 'semangat murni yang dikatakan menggelora' tadi demikian hebatnya; Pemupukan yang terus menerus akan mendatangkan 'kemampuan-kemampuan ekstra' dalam diri pribadi Saudara, mata yang bersinar walaupun nampaknya lembut, tubuh yang energetik, intelegensia yang memancarkan sikap pribadi yang mantap, berwibawa dan bijaksana.

Maka di dalam kitab-kitab Kuno dikatakan, bahwa 'Bilamana semangat marusia yang menggelora itu terpelihara benar-benar sehingga tidak terusakkan, dia dapat memenuhi ruang di antara langit dan bumi ini!' Demikian Mencius pernah dengan tegas menyatakan.

Maka dengan melatih diri Saudara dengan ilmu pernapasan tenaga-dalam ini berarti Saudara telah memiliki 'Rahasia Kekuatan Alam' sebagai karunia tertinggi yang kita terima dari Sang Pencipta, Tuhan Yang Maha Agung! Pupuklah pengertian yang benar, kembangkanlah daya kekuatan Cipta Rohani Saudara (Shang Tiantian), semangat yang menggelora (Chi dan Cing yang telah menyatu sebagai kekuatan inti!), senantiasa kendur dan longgarkanlah jasmani Saudara, sehingga sirkulasi CHI dan peredaran darah Saudara senantiasa lancar dan menciptakan kesehatan lahir batin.

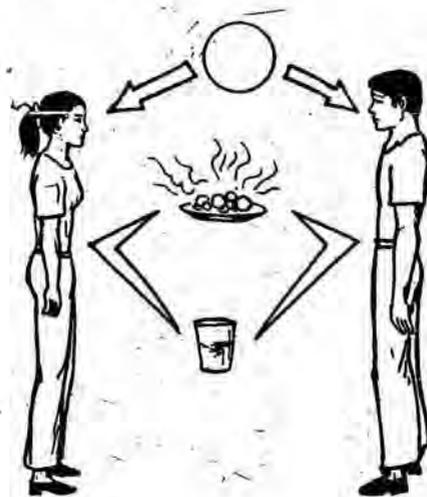
Sekali Saudara telah mencapai tingkat dan hasil latihan ini, seluruh kehidupan Saudara benar-benar telah menyatu dengan kekuatan Makrokosmos dalam Jagat Raya ini. Keselarasan hidup dengan alam sekitar jelas merupakan suatu keharusan bagi seorang yang telah melatih diri untuk memupuk kekuatan alami dalam dirinya!

Dalam hal ini, menjaga makanan dan minuman merupakan pula suatu sarana penting agar supaya tubuh Saudara bukan terisi oleh unsur-unsur yang merusak, tetapi diisi dengan makanan dan minuman yang secara alami membentuk energi hidup yang berguna bagi tubuh Saudara. Hindarilah minum alkohol ataupun rokok. bukan benda-benda itu sendiri

yang merusak, tetapi 'kecanduan' secara psychis itulah yang merusakkan semangat murni dan cita rohani Saudara menjadi buyar. Oleh karenanya ada nasehat: 'Boleh minum (arak), tetapi jangan sampai menjadi mabuk'. Hal ini menasehatkan sesuatu yang penting, bahwa yang penting di sini adalah memilih apa yang bermanfaat dan menyehatkan tubuh dan jiwa Saudara, serta mengendalikan batin supaya tidak terhasut oleh keinginan yang di luar hukum alami kita sendiri.

Makanan dan minuman yang kita telah setiap hari jarang sekali kita pilih karena manfaatnya, tetapi seningkali justru karena 'rasa enak' yang melekat pada makanan dan minuman tersebut. Maka sebaiknya dengan dasar pengeman ini, untuk terbina dan terpuuknya kekuatan semangat murni Saudara, segala yang masuk ke dalam diri Saudara senantiasa dipertimbangkan dari sudut rasa maupun terutama manfaatnya. Memupuk selera makan dan minum memang kebutuhan biologis Saudara, tetapi sangat bijaksana untuk mengarahkannya sesuai 'kebutuhan' riil tubuh kita.

Energi hidup Saudara, seperti telah kami jelaskan di atas tadi, adalah sesuatu perpaduan antara kekuatan spiritual dan kekuatan lahiriah Saudara yang telah mencapai tingkat keharmonisannya. Di samping itu hendaknya kita mengerti pula, bahwa daya kekuatan dalam itu juga ditentukan oleh harmonitas antara sumber kekuatan yang ada di dalam diri (CHI) dan sumber tambahan energi dari makanan minuman dan hawa udara yang bersih dari luar diri kita itu.



Konfucius pernah menyatakan sebuah sabda suci yang terkenal, sebagai berikut: 'Tiada orang yang tanpa makan dan minum, tetapi sangatlah jarang yang mengetahui benar-benar akan RASANYA!' Jelas di sini yang sang Guru Agung sabdakan itu, bukan sekedar soal rasa makanan dalam ukuran 'selera', melainkan suatu 'pengertian' yang mendalam mengenai hakekat dan manfaat dari makanan itu. Maka Beliau juga menyatakan demikian: "Adapun TOO (Jalan Agung) itu tidak mudah terlaksanakan, Aku sudah mengetahuinya. Yang pandai (karena merasa sudah 'mengerti') akan melampaui kebenarannya, sedangkan yang bodoh (karena sama sekali belum sadar untuk mengerti!) tidak akan dapat mencapainya! Adapun TOO itu tidak dapat disadari sejelas-jelasnya, Aku sudah mengetahuinya. Yang bijaksana melampaui, sedangkan yang tidak tahu tidak akan dapat mencapainya!"

Dengan dasar nasehat mulia tersebut, kita disadarkan agar jangan sekedar terkecoh oleh suatu pemupukan kekuatan-dalam yang mendatangkan imajinasi yang keliru, tetapi hendaknya di dalam kita melatih diri untuk memupuk tiga kekuatan alami (Cing Chi Sin) dapat mengerti seluruh hakekat dan pengertian-pengertian akan hukum-hukum alami yang bekerja di dalam diri kita, maupun yang mengatur jagat raya dengan segala isinya. Sebab tanpa praktek dan pengertian secara bersama-sama, Saudara akan terhenti dalam suatu kondisi yang mentah dan jauh daripada apa yang sebenarnya ingin dicapai. Orang zaman dahulu mengatakan pula, bahwa: 'Teori (pengertian) tanpa praktek adalah lumpuh; sebaliknya praktek langsung tanpa suatu teori (pengertian) seperti orang buta!' Inilah yang di atas tadi kita lihat melalui Ujar Emas Konfucius, sebagai TOO yang tidak dapat mudah terlaksana! Sebab yang mendalam pengertian/teoritisnya, pasti merasa dirinya telah mencapai tapi ternyata sama sekali melampaui apa yang harusnya secara wajar dapat dicapainya dengan menseimbangkan antara teori dengan praktek pelaksanaannya!

Maka guna memupuk kekuatan-dalam (inner energy) yang sejati, sehingga menciptakan suatu tenaga sakti (intrinsic power) dalam diri Saudara, hendaklah mulau saat ini Saudara dapat mempraktekkan secara benar segala sesuatu sistem latihan serta pengertian teoritis yang ada, sehingga dengan demikianlah manfaat tertinggi dari latihan pernapasan tenaga-dalam ini dapat Saudara nikmati hasilnya seumur hidup Saudara. Semoga!

Marilah sebagai penutup dari pada uraian Bab 9 ini, Saudara kami sajikan nasehat-nasehat yang berguna sekali dalam pemapasan tenaga-dalam, yang akan merupakan barometer benar atau tidaknya latihan pemapasan yang Saudara lakukan.

Ada beberapa macam bentuk pemapasan yang masing-masing mempunyai tanda-tandanya serta hasilnya sendiri-sendiri pula.

- (1) Napas yang masuk keluarnya bersuara, hal ini disebut 'Napas angin'. Apabila Saudara bernapas secara demikian dalam waktu yang lama, akhirnya Saudara akan merasakan, bahwa energi Saudara akan terpecah dan CHI Saudara akan tidak dapat mengendap/terhimpun di Tiantian.
- (2) Napas yang walaupun tidak bersuara, tetapi rasanya seakan berat dan mengganjal di dalam lubang Saudara ('ngongsrong' Jw.) Ini kita rasakan terutama pada waktu terserang pilek yang agak berat. Jika Saudara terus mempertahankan napas semacam ini dalam latihan Saudara, sehingga nampak sekali tersenggak-senggak seperti terkena sumbatan pada jalur pemapasan kita, akhirnya Saudara akan terasa lelah dan 'Magel'. Dada juga terasa tidak enak, atau pengap. Ini pun tidak baik, sebab Tiantian Saudara akan buyar sama sekali, tidak menyimpan kekuatan apa pun.
- (3) Napas yang tidak bersuara, juga tidak berat, tetapi keluar masuknya udara sewaktu melatih pemapasan tadi seakan-akan ada 'barangnya'; inilah yang disebut 'Napas Hawa'. Bila Saudara melakukan pemapasan secara demikian dalam waktu malam, pastilah akan menguras energi vital Saudara, dan menyebabkan perasaan payah dan kehabisan tenaga. Hal ini akan membuyarkan CHI yang telah terhimpun di Tiantian dan latihan Saudara akan sia-sia jadinya!
- (4) Yang benar dan tepat adalah suatu bentuk pemapasan yang tidak bersuara, tidak berat maupun semacam ada 'suatu barang' yang keluar masuk lubang pemapasan, tetapi napas Saudara berjalan masuk keluar sedemikian halusnyanya, seakan ada dan seakan tiada, bersambung tidak terputus-putus, Cipta Rohani (SIN) & Hawa Mumi (CHI) Saudara saling berdampingan/menyatu; sehingga menciptakan rasa nyaman, lega dan hangat di Tiantian, sehingga bagian Chi Hay di perut terasa berisi dan bertenaga. Inilah yang disebut 'Napas Sejati'.

Maka sesudah Napas Sejati Saudara berjalan secara benar, tenaga inti akan tercipta, hati Saudara akan mantap dan hening total; Dikatakan dalam keadaan demikian Saudara dapat berhasil merebut Langit dan Bumi punya 'Coo Hoa' atau kekuasaan cipta! Setiap menghirup napas, sampai ke akarnya, yaitu pokok hidup kita!

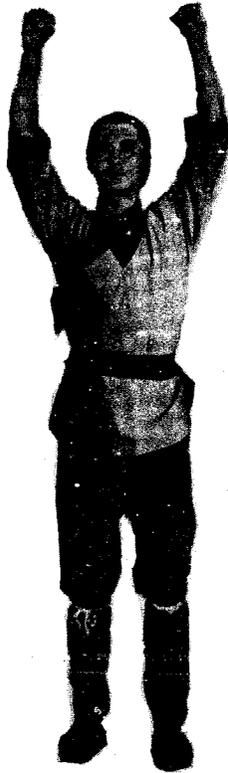
* * *

TAMBAHAN
PELAJARAN ILMU TENAGA DALAM DARI SHAO LIN PAY
CAP PEK LO HAN KUN



Jurus ke-1:

"DEWA MELURUSKAN SEPASANG TANGAN"



Keterangan:

Sepasang kaki berdiri sejajar.

Secara bersamaan kedua tangan dikepalkan jari-jarinya dan diangkat setinggi mungkin, sehingga terasa urat-urat tubuh bagian atas menjadi aktif dalam jangkauan tersebut. Pandangan mata lurus ke depan dengan pandangan yang tajam. Pernapasan diatur dalam ketenangannya dan keluar masuk secara halus

Jurus ke-II:

"RAJA PERKASA MENGANGKAT TINJU"



Keterangan:

Sepasang kaki digeser ke kiri dan ke kanan.

Membentuk kuda-kuda sejajar dengan jari-jari kaki menghadap keluar. Sepasang tangan dari atas diturunkan dengan telapak tangan terbuka, diturunkan hingga sampai ke depan dada untuk kemudian saling ditempelkan telapak masing-masing sehingga membentuk sikap menyembah. Pandangan mata tidak terpengaruh oleh gerakan tersebut dengan tetap menatap ke depan.

Pikiran semakin dibawa dalam ketenangan yang selanjutnya menyatu dengan jalan pemapasan yang semakin mantap, keluar masuk secara teratur. Masuk dengan halus/lembut cukup panjang, mempertahankan sesaat dan mengeluarkannya pula dengan halus serta dalam hembusan yang cukup panjang.

Jurus ke-III:

"KIRI KANAN MENANAM DAN MENANCAPKAN BUNGA"



Keterangan:

Sepasang kaki merapat dengan ujung jari kaki menghadap keluar berbentuk huruf V.

Kepalan tangan kiri yang telah digenggamkan jari-jarinya dari depan dada ditarik ke samping kiri dada. Sedangkan jari-jari tangan yang juga dikepalakan diturunkan ke samping paha kanan dengan sikap lurus menuju ke bawah!

Selanjutnya setelah sikap tersebut di atas selesai dijalankan, maka kini terjadi gerakan kebalikannya, yaitu kepalan tangan kiri untuk diturunkan pada sisi paha kiri dan kepalan tangan kanan naik ke samping dada kanan.

Jurus ke-IV:

"AKAR MENGUKUHKAN POHON"



Keterangan:

Kaki kiri bergeser melewati belakang kaki kanan; bergeser ke sebelah kanan. Tenaga badan ditekankan ke bawah dengan tenaga dipusatkan di kedua belah kaki.

Telapak tangan kanan dengan posisi miring dan ujung jari tangan menghadap ke atas sebatas garis bahu. Demikian pula dengan tangan kiri mengambil sikap yang sama seperti tangan kanan, dipasang ke dekat lengan atas tangan kanan, miring di belakang tangan kanan setinggi bahu sejajar tangan kanan.

tenaga dikerahkan di kedua pundak hingga telapak tangan dan jari-jari bergetar untuk digerakkan ke kanan dan kiri!

Selanjutnya kedudukan kaki dikembalikan seperti semula dan berganti kaki kanan yang menyelinap di belakang kaki lainnya, yang nyata merupakan kebalikan dari kedudukan sebelumnya!

Sepasang tangan tetap bergetar seperti semula.

Atur pemapasan untuk mengimbangi penyaluran tenaga tersebut dengan tidak sampai menjadikan gerakan tersebut membuat dada ikut terlibat keaktifannya!!

Jurus ke-V:

"HANTU MALAM MENINJAU LAUT"



Keterangan:

Dilanjutkan kemudian membungkukkan diri sedemikian rupa dengan tangan kiri yang ujung-ujung jarinya menyatu seperti mata pancing dipukulkan ke bawah di atas punggung kaki kanan yang saat itu masih berposisi di belakang kaki kiri pada bagian kirinya. Pada saat membungkuk dan mengarahkan jari-jari pada fokus tujuannya, pandangan mata diarahkan pada jari-jari tangan yang mencapai sasarannya. Sedangkan pada tangan kanan dengan jari-jari menyatu berbentuk pancing juga sama dengan tangan kiri untuk diletakkan di belakang pinggang sejajar dengan tulang ekor.

Lakukan pula kebalikan dari gerakan tersebut.

Jurus ke-VI:

"MEMBUKA JENDELA MENERANGI RUANGAN"



Keterangan:

Sepasang kaki berdiri sejajar.

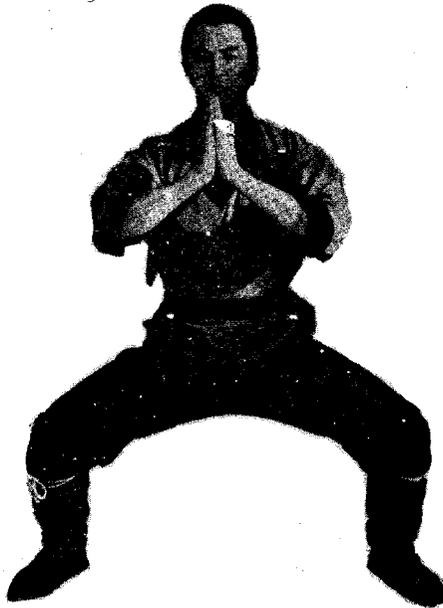
Sepasang tangan dengan jari-jari mengepal mengambil posisi di sisi pinggang. Punggung tangan menghadap tanah.

Kaki kanan digeser ke samping kanan, menyusul kaki kiri dimajukan, seperti orang menanjak gunung.

Dua kepalan tangan diubah untuk menjadi terbuka jari-jarinya dan bersamaan dari pinggang dipukulkan ke arah kiri!

Jurus ke-VII:

"BIKSU MENYERAHKAN TONGKAT"



Keterangan:

Posisi sikap sama seperti yang terdapat pada jurus ke-II.

Sepasang kaki bergeser ke kiri dan ke kanan dengan ujung jari kaki menghadap keluar.

Posisi kedua tumit kaki sejajar.

Dua telapak tangan dirapatkan atau saling menempek di depan dada seperti sikap menyembah dewa.

Perbedaannya dengan jurus ke-II adalah pada sistim pemapasannya, yaitu pada jurus ke-VII pemapasan diatur dipusatkan di pusar.

Jurus ke-VIII:

"PENDETA TUA MASUK KE PERADUAN"



Keterangan:

Dengan gerakan serempak serta tenaga penuh:

Kaki kanan dimajukan ke muka dengan ujung jari kaki menghadap ke atas.

Kaki kiri di bagian lutut ditebuk.

Tangan kiri dengan mengepal digeser ke samping pinggang.

Tubuh membungkuk, telapak tangan kanan mengepal dipukulkan ke bawah di atas ujung jari kaki kanan, pandangan mata dipusatkan di kepalan tangan kanan.

Jurus ke-IX:

"KERBAU BESI MEMBAJAK TANAH"



Keterangan:

Kaki kiri dari belakang digeser ke sebelah kanan ujung kaki menggaet rapat kaki kanan.

Kepalan tangan kanan ditarik ke belakang siku-siku, tangan ditarik ke atas sampai di depan dada dengan telapak tangan kiri menahan tinju/kepala tangan kanan hingga saling berbenturan untuk kemudiar menimbulkan tenaga yang besar

Jurus ke-X:

"NAGA HIJAU MENGGOYANGKAN EKORNYA"



Keterangan: X III

Membuka kaki kanan ke depan seperti sikap menanjak gunung. Telapak tangan kiri dengan ibu jari ditekuk menempel telapak tangan. Pukulkan ke samping kanan dengan telapak tangan terbuka dan ujung jari menghadap ke atas dan sampai akhirnya telapak tangan menghadap ke muka.

Telapak tangan kanan digeser dengan telapak tangan sama seperti telapak kiri, hanya menghadap ke samping kiri, posisi di bawah ketiak tangan kiri.

Jurus ke-XI:

"KIRI KANAN MENIPU KUDA"



Keterangan:

Kaki kanan dibuka sejarak lebar bahu, tapi ujung kaki diangkat berbentuk langkah 7 bintang.

Kepalan kiri dengan siku tertekuk menerjang ke atas.

Kepalan kanan bersamaan ditekuk sikunya untuk disilangkan depan dada. Mata memandang ke sisi kanan.

Memutar lewat sisi kiri, membuka kaki kiri, kepalan tangan kanan menerjang ke atas dan telapak tangan kiri disilangkan depan dada.

Jurus ke-XII:

"BURUNG WALET MENYENTUH AIR"



Keterangan:

Mengangkat kaki kiri ke belakang. Berdiri di atas kaki tunggal. Sepasang telapak tangan yang saling menyilang di depan dikebelakangkan laksana burung membentangkan sayapnya

Jurus ke-XIII:

"HARIMAU MENJELMA BADAN MANUSI' "



Keterangan: 1

Seluruh badan telungkup ke tanah.

Sepasang telapak tangan dan jeriji-jeriji kaki menahan berat badan. Tubuh dalam keadaan lurus serta ada jarak antara badan dan tanah.

Menekukkan siku untuk turun ke bawah sambil mengeluarkan napas.

Menggunakan tenaga pada tangan untuk mengangkat kembali tubuh sambil menarik napas

Jurus ke-XIV:

"SEJAJAR DALAM KESEIMBANGAN"



Keterangan:

Pertama berdiri tegak, selanjutnya kepalan kanan dengan kepala dipandang sejajar.

Telapak tangan kiri ditarik di bawah ketiak kanan, menghadap sisi kanan mengeluarkan gerakan mendorong keluar.

Bersamaan kaki kiri diluruskan ke belakang.

Mata mengamati kanan depan.

Jurus ke-XV:

"AYAH ANAK SALING MENGHORMAT"



Keterangan:

Kaki kiri dari belakang diam-diam melangkah ke sisi kanan.

Kepalan kanan ditarik ke sisi pinggng kanan. Kepalan kiri bersandar di pinggang kanan.

Mengeluarkan napas, terus buka kaki kiri ke sisi kiri, kepalan tangan kanan dipukulkan lurus ke sisi kiri. Telapak tangan kiri rapatkan dekat pergelangan tangan dipukulkan keluar. Tarik napas

Jurus ke-XVI:

"PUKULAN BUAYA DAN BERGERAK"



Keterangan:

Sepasang kaki digeser sejarak $\frac{1}{2}$ meter.

Seluruh badan bersalto ke belakang, sepasang telapak tangan menyentuh tanah untuk menahan seluruh berat tubuh. Lutut, perut dan dada harus sama datar. Badan merapat ke tanah, mengeluarkan napas dan lalu meluruskan sepasang tangan untuk bangun dan menarik napas.

Jurus ke-XVII:

"JENDRAL MENYERAHKAN JUBAH"



Keterangan:

Mengangkat kaki kiri menjadi posisi berdiri dengan satu kaki. Sepasang telapak tangan menghadap ke depan membuka miring menjadi suatu sikap yang seakan-akan menyangga sesuatu.

Tarik napas

Kaki kiri terus merapat ke tanah. Sepasang kepalan tangan tarik ke sisi pinggang. Kaki kanan pelan-pelan diulur ke belakang.

Jurus ke-XVIII:

"KAITAN EMAS MENGGANTUNG BOTOL"



Keterangan:

Kedua kaki memancang di lantai dengan kuat serta kokoh.
Sepasang telapak tangan diangkat tinggi menghadap ke atas.
Tarik napas

Menurut gambar atas, badan semakin direndahkan ke bawah. Semakin bawah semakin baik dan ini dengan jalan menekukkan kedua kaki dalam kuda-kuda sejajar bawah.
Keluarkan napas.

BAB 10

KESIMPULAN DAN PENUTUP KATA

Suatu nasehat untuk para Saudara pembaca, terutama generasi muda yang punya semangat murni untuk menggali pengetahuan serta membangun daya kekuatan di dalam diri pribadinya, yaitu janganlah kita hanya terseret hanyut oleh sesuatu arus keinginan yang seringkali menjerumuskan diri sendiri/Sebaliknya hendaknya kita dapat menggali nilai-nilai yang tinggi tingkat dan manfaatnya, bahkan di dalam apa yang sering disebut 'Kuno' itu, sesuatu yang banyak-banyak dilupakan orang. Sebagaimana kebanyakan ilmu pengetahuan beladiri, pemapasan tenaga dalam, pranayama yoga, thaychi, pa' toan ching, dan lain-lain itu adalah bersumber justru pada ilmu-ilmu yang tergolong sudah kuno tadi.

Sebab ternyata sekarang bagi kita semuanya, bahwa kesehatan dan kekuatan dalam diri manusia itu tidak dapat hanya sekedar dibangun dengan cara-cara medis belaka, melainkan harus masih diperhitungkan pula unsur-unsur alami diri kita yang terdalam. Sebab justru unsur dalam diri inilah yang merupakan sumber utama dari pada segala hal yang bermanfaat demi kelangsungan hidup dan kesehatan lahir dan batin kita itu.

Marilah kita selalu ingat, bahwa barang yang 'kuno' itu bukan semuanya dapat digantikan dengan sesuatu yang lebih baru atau modern; Dan bukan berarti segala yang kuno itu sudah tidak ada manfaatnya lagi; Justru di zaman modern ini kita dikejutkan dengan suatu kenyataan, bahwa ternyata di luar jangkauan ilmu pengetahuan (Science) dan Teknologi modern di abad Komputer ini, ilmu-ilmu alamiah yang terkuno ini pun masih menunjukkan keunggulan penerapan ilmunya bagi manusia. Bahkan banyak hal yang bermutu tinggi itu, banyak yang bersumber dari pengetahuan kuno tadi.

Tengok saja oleh kita bersama, bahwa dunia saat ini dipenuhi oleh kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan dan saling merusak; Alkohol pada zaman kuno merupakan penemuan yang bermanfaat (dalam batas tertentu) untuk menghangatkan tubuh manusia dari hunjaman hawa dingin yang membekukan pembuluh darahnya di saat musim dingin (winter), tapi manusia kemudian dan zaman sekarang, walaupun hidup di daerah tropis yang senantiasa berhawa udara hangat dan panas juga ikut-ikutan 'menengak' minuman berkadar alkohol sekedar untuk memuaskan nafsunya dan menikmati 'surga kemabukan' yang menjerumuskan!

Ilmu pengobatan saat ini memang telah mencapai tingkat perkembangan yang cukup mengagumkan, tetapi kalau kita mengenang kembali masa silam, ternyata di zaman Sam Kok, Tabib sakti Hua Thoo sudah menemukan sistem anaestesi yang ampuh untuk menghilangkan rasa sakit secara lokal ketika sang Tabib melakukan operasi darurat atas luka panah yang diderita Jenderal Besar yang terkenal yaitu Koan Kong!

Latihan fisik modern saat ini pun kita lihat telah mencapai suatu perkembangan yang luar biasa, sehingga dari soal gizi makanan, istirahat, latihan fisik dan mental bagi para atlet kita sudah sedemikian terkontrol dan majunya; Tetapi janganlah lupa, bahwa 20 abad lebih yang lampau pun sebenarnya sistem serupa dikenal pula oleh para ahli Lwee Kang (Nui Kung) dengan latihan Pernapasan Dalam atau Lian Chi Kung, Thay Chi Chuen, Pranayama Yoga, Kundalini Yoga, dan sebagainya; Yang terakhir ini justru membangkitkan energi vital manusia secara selaras dengan hukum alami yang bekerja di dalam tubuhnya itu, sehingga tahapannya dan prosesnya mungkin lebih 'lama', tetapi yang jelas hal ini jauh lebih aman dan unggul daripada sistem 'drills' yang dilakukan para Coach yang kurang memandang sebelah mata kepala ilmu Pernapasan Kuno, sehingga mengetrapkan latihan fisik yang luar biasa beratnya, sehingga justru berakibat negatif jika dilakukan dalam waktu yang lama!

CHI adalah sesuatu yang alamiah dan wajar, tetapi kekuatannya menjadi luar biasa besar dan hebatnya jika dilatih melalui suatu sistem Chi Kung yang tepat dan dilatih dengan penuh ketekunan dan kesadaran yang tinggi!

Ibaratkan saja dengan segelas air putih biasa di dalam kondisinya yang wajar dan alamiah, apakah kekuatan dari air tersebut? Jika diminum oleh manusia sesuai kebutuhan alami tubuhnya (waktu haus, dan sebagainya) maka air putih itu sangat bermanfaat demi memenuhi kebutuhan tubuh manusia tersebut! Tetapi air di dalam gelas itu nampaknya muskil untuk dikatakan memiliki kekuatan-dalam yang hebat dan menakjubkan, bahkan seakan tidak memiliki daya kekuatan apa pun selain untuk penghapusan rasa dahaga kita. Tetapi cobalah renungkan, bahwa bilamana air putih itu kita panaskan sehingga mencapai titik didihnya, dia akan melepaskan kalor 'Panas' dan juga menguap menjadi uap air yang ringan tetapi panas; Uap air ini jika ditempatkan di dalam ketel uap, bukankah tidak sekedar 'tanpa daya', bahkan lokomotif yang menarik beberapa buah gerbong penuh berisi manusia dan barang-barang pun dapat digerakkannya! Begitupun halnya dengan CHI; secara wajarnya berguna

untuk tubuh manusia, dan nampaknya tidak akan menghasilkan daya kekuatan apa pun juga; Namun demikian dengan melalui praktek latihan pernapasan-dalam (Chi-Kung) menurut sistem yang benar, pasti akan lain sekali hasilnya!

Dan yang terpenting dalam latihan ini, hendaknya Saudara memiliki semangat baja dan kesungguhan hati di dalam membina kesatuan dan keharmonisan antara seluruh kekuatan yang ada dalam diri Saudara, sebagaimana yang telah kami tuliskan dalam seluruh isi buku ini, yang semuanya itu kami ambil dari Kitab-Kitab Kuno yang kini sudah langka sekali untuk dibeli di tempat umum.

Akhirnya, dengan harapan buku ini mendatangkan manfaat yang sebesar-besarnya bagi diri Saudara, kami pun pesankan agar supaya segala hasil yang Saudara peroleh nanti hendaknya dapat pula Saudara kembangkan dan luaskan kepada setiap Saudara kita yang lain, sehingga mendatangkan manfaat bersama bagi masyarakat kita di Indonesia, dalam turut membentuk manusia Indonesia seutuhnya, kuat lahir maupun batin!

* * *

'BILA SUDAH DIKETAHUI 'TEMPAT HENTIAN' YANG BENAR AKAN DIPEROLEH KETETAPAN (TUJUAN); SETELAH DIPEROLEH KETETAPAN, BAHARULAH DAPAT TENTERAM; SETELAH TENTERAM, BAHARULAH DAPAT DICAPAI KESENTOSAAN BATIN; SETELAH DALAM KESENTOSAAN BATIN, BAHARULAH DAPAT BERFIKIR BENAR; DAN DENGAN BERPIKIR BENAR, BAHARULAH ORANG DAPAT BERHASIL!'

(KITAB THAY HAK)

'JALAN SUCI (TOO) SEORANG BERBUDI LUHUR (KUNCU) ITU PADA DASARNYA TERDAPAT DI DALAM HATI TIAP PRIA DAN WANITA; TETAPI PADA PUNCAKNYA MELIPUTI SEGENAP KENYATAAN YANG BOLEH MENJADI BAHAN PENELITIAN DI ANTARA LANGIT DAN BUMI!'

(KITAB TIONG YONG)

ARIEF Md. LEE
JL. KELENTENG 24
BANDUNG 40181

KEPUSTAKAAN:

1. Kitab I Tsing, The Chinese Book of Change.
 2. SuSi (Kitab Yang Empat) = Matakin.
 3. T'ai Chi Ch'uan, Philosophy and Practice (Master T.T.Liang).
 4. Kegaiban Jang Tersemboeni Didalem Kitab Tay Hak. (Tn. Tan Soe Djwan, Th. 1935.
 5. Kitab Tiong Jong. (Tn. Tan Soe Djwan). Th. 1938. Penerbit-Tan Khoen Swie, Kediri.
 6. Tjung Yung. (Tn. Tjan Khing Yong) Th. 1956.
 7. Sari Pelajaran Cap Pek Lo Han Kun (Majalah Film Hong Kong)
-